

نمای تندرستی

زمان مناسب ورزش
برای چربی سوزی

هفتاد سال زندگی در
ریه آهنی

پایان دادن سریع
قاعدگی

هیپاتیت E

فواید ویتامین B۶

سلامت مغز با
غذاهای کم کالری

جوان سازی ترکیبی
پوست

دیابت نوع ۲؛ نقش
ژنتیک

با غلات آشتی کنید!

دوز لازم برای
واکسن HPV

خواص
توت فرنگی
دوست داشتنی



ندای تندرستی



خوانندگان محترم؛

متن کامل تمامی شماره‌های پیشین «مجله **ندای تندرستی**» به رایگان در سایت **ندای تندرستی** به نشانی www.tandorostimag.com در دسترس شماست. به علاوه در این سایت مطالب آموزنده و متنوع دیگری در زمینه سلامت منتشر می‌شود.

همچنین «مجلات **ندای تندرستی**» در اپلیکیشن‌های کتابخوان نیز به رایگان قابل دریافت هستند.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام‌های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را دنبال نمایید.

با ما در ارتباط باشید



برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.com



ما را در شبکه اجتماعی دنبال کنید
[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)



از وبسایت **ندای تندرستی** بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

به نام خدا

سرمقاله

انتخاب انفعال، تکرار اشتباه

با پایان یافتن وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در ارتباط با تهدید کووید، فرصتی است تا در مورد چالش‌های پیش‌آمده در دوران همه‌گیری، به خصوص در جامعه ایرانی تأملی شود. هرچند این چالش‌ها نظیر جبهه‌گیری علیه روش‌های پیشگیری و درمان نوین و به وجود آمدن کمپین‌های مخالفت سرسخت با آن روش‌ها منحصر به کشور ما نیز نبوده است.

باید توجه داشت که به خصوص متخصصان مرتبط با سلامت، آن‌هایی که در میان مردم محبوبیت دارند و مردم به آن‌ها اعتماد دارند، مسئولیت خطیری در ارتباط با افزایش سطح آگاهی و سواد عمومی جامعه دارند تا بتوانند با ارتباط بهتر با مردم و انتشار اطلاعات درست از منابع صحیح، ریسمانی محکم میان محققان و یافته‌های آن‌ها و عموم جامعه ایجاد کنند. این کار در کنار آموزش تفکر نقاد در مدارس سبب می‌شود که زمینه برای فعالیت افراد غیرمتخصص برای ارائه راه‌کارهای غیرعلمی در شرایط بحران و خام کردن جامعه محدود شود. به نظر می‌رسد دوران کرونا نشان داد دست‌کم بخشی از جامعه ما به پزشکان و درمان‌های نوین اعتماد ندارند. این امر شاید به برخی عملکردهای موجود در جامعه پزشکی برگردد؛ مسائلی که همه با آن درگیر و گرفتار شده‌ایم و گاهاً فکر کرده‌ایم که شاید بیماران به چشم سفزه پهنی دیده می‌شوند یا موش آزمایشگاهی؛ و با خود گفته‌ایم که اخلاق پزشکی که هیچ، ای‌کاش در مواجهه با بیمار انسانیت رعایت شود! البته صد در صد منکر تلاش جامعه پزشکی به ویژه در دوران کرونا و فداکاری‌های پزشکان، داروسازان، پرستاران و شاغلان در آزمایشگاه‌ها نیستیم؛ ولی منکر کاستی‌های موجود در این زمینه نیز نمی‌توان شد.

شاید وقت آن رسیده تا با ارزیابی‌های لازم توسط دستگاه‌ها و مسئولان مطبوع، نظارت بیشتری بر روند‌های درمانی انجام شود تا ذهنیت عموم جامعه نسبت به جامعه پزشکی و درمان‌ها جدید اصلاح شود. مواجهه ما با همه‌گیری کووید مطمئناً موانع و مشکلات فرهنگی موجود در مبارزه با ویروس در جامعه را برای ما عیان کرد و با توجه به اطلاعات موجود و نظر متخصصان، این آخرین همه‌گیری نخواهد بود که جهان با آن مواجه شده است. در دنیا به دلیل تغییرات آب و هوایی، تخریب و تجاوز به زیستگاه‌های حیوانات، تعاملات فزاینده بین مردم و حیوانات؛ انواعی از میکروب‌ها به جمعیت انسانی نزدیک‌تر می‌شوند. به عبارتی انسان وارد «عصر جدیدی از بیماری‌های عفونی» شده است و تکرار همه‌گیری‌های دیگری در آینده اصلاً دور از ذهن نیستند؛ بنابراین به قول کوربت، از اساتید دانشگاه هاروارد که در تولید واکسن کووید نقش داشته است:

«اگر انفعال را انتخاب کنیم، محکوم به تکرار اشتباهات خود هستیم.»

مدیر مسئول



برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.com



ما در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
@tandorostimag

با ما در
ارتباط
باشید



از وب‌سایت ندای تندرستی بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال چهارم، شماره ۱۶ - اردیبهشت ۱۴۰۲

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر مهدیه زکی خان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

مشاور رسانه: دکتر علیرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات

را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح لوگو و ساختار مجله: امیر کریمی

صفحه آرای: گروه طراحی ندای تندرستی

چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن

صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهیدی،

خیابان طالقانی، پلاک ۲۷

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند. بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد. همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و وسقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.

فهرست مطالب

۱۲

چگونه خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهیم؟

۴ بارداری و زایمان می‌تواند برای زنان مبتلا به لوپوس خطرناک‌تر باشد

۴ تزریق یک دوز واکسن HPV بسیار مؤثر است

۵ از خوردن غذاهای تخمیری غافل نشوید!

۵ بلایی که آلودگی هوا بر سر قلب ما می‌آورد

۶ پنج نکته درباره آلرژی‌های فصلی

۷ راهکارهایی برای بهبود خواب در افراد مسن

۸ چگونه قاعدگی را سریع‌تر به پایان برسانیم؟

ورزش برای

چربی‌سوزی در چه زمانی بهتر است؟

۳۱

۲۶

فواید ویتامین ب۶ برای سلامت





۱۷

سلامت مغز با غذاهای کم‌کالری

- ۱۰ بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آن‌ها؛ قسمت یازدهم: هپاتیت E
- ۱۴ با غلات آشتی کنید!
- ۱۸ دیابت؛ بخش ششم؛ دیابت نوع ۲؛ قسمت اول: اهمیت، علل و نقش ژنتیک
- ۲۲ سایه سیاه فلج اطفال؛ قسمت دوم: هفتاد سال زندگی در ریه آهنی
- ۲۴ ۹ خاصیت توت فرنگی دوست‌داشتنی
- ۲۹ جوان‌سازی ترکیبی پوست
- ۳۰ حمام خون و پروتئین
- ۳۲ کاهش خطر زوال عقل در کم‌شنوایان با استفاده از سمعک

۲۰

آلوئه‌ورا معجزه‌ای برای پوست





تزریق یک دوز واکسن HPV بسیار مؤثر است

مطالعه‌ای جدید نشان داد تزریق یک دوز واکسن ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (HPV) می‌تواند به اندازه دو یا سه دوز واکسن مؤثر باشد.

بیشتر موارد سرطان دهانه رحم، ناشی از آلوده شدن به HPV است. واکسیناسیون می‌تواند از ابتلا به این عفونت مقاربتی و بروز عواقب آن جلوگیری کند. این یافته‌ها می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش میزان سرطان دهانه رحم در سراسر جهان داشته باشد، زیرا تزریق یک دوز، فرآیند واکسیناسیون را ساده می‌کند و هزینه کمتری دارد. سرطان دهانه رحم، چهارمین نوع سرطان شایع در میان زنان است که در سال ۲۰۲۰ حدود ۳۵۰ هزار نفر را در سراسر جهان به کام مرگ کشاند. اولین واکسن HPV در سال ۲۰۰۶ در آمریکا تأیید شد و مراکز بهداشتی آمریکا در حال حاضر دو یا سه دوز را بسته به سن فرد توصیه می‌کنند.

یافته‌های این مطالعه حاصل بررسی بیش از ۲ هزار نفر در کنیا بود که در محدوده سنی ۱۵ تا ۲۰ سال قرار داشتند. چندی قبل سازمان بهداشت جهانی تعداد توصیه شده واکسن HPV را به یک دوز کاهش داد و اشاره کرد که در سال ۲۰۲۱، تنها ۱۵ درصد از دختران در سراسر جهان این واکسن را دریافت کرده‌اند.

اکنون دست کم ۲۴ کشور رویکرد تزریق تنها یک دوز را در پیش گرفته‌اند و تحقیقات در این زمینه ادامه دارد.



بارداری و زایمان می‌تواند برای زنان مبتلا به لوپوس خطرناک‌تر باشد

خطر زایمان زودرس و تولد نوزادان نارس در زنان مبتلا به لوپوس نسبت به دیگران بیش از دو برابر است. محققان سوابق بیمارستانی بزرگ‌ترین پایگاه داده مراقبت بیماراران بستری آمریکا را طی سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۷ بررسی کردند. آن‌ها تخمین زدند طی این مدت بیش از ۵۱ هزار زن باردار مبتلا به لوپوس برای تولد نوزادان خود در بیمارستان‌ها بستری شده بودند. لوپوس که نوعی بیماری خود ایمنی محسوب می‌شود..

تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد زنان مبتلا به لوپوس یا همان لوپوس اریتماتوز سیستمیک (SLE)، بیش از دو برابر در معرض خطر به دنیا آوردن نوزاد نارس یا با رشد محدود هستند. این مادران نسبت به مادران بدون لوپوس نیاز بیشتری به تزریق خون دارند. احتمال انتقال خون برای آن‌ها تقریباً چهار برابر بیشتر است. آن‌ها ۱۵ برابر بیشتر در معرض نارسایی کلیه و نیز ۱۱ برابر بیشتر در معرض خطر اختلالات قلبی و عروقی هستند. به علاوه احتمال ابتلای زنان باردار مبتلا به لوپوس به عارضه اکلامپسی بیش از سه برابر افزایش دارد. اکلامپسی عارضه جدی مرتبط با بارداری است که طی آن خون به طور غیرطبیعی در رگ‌های بدن لخته می‌شود.

محققان گفتند: «این یافته‌ها می‌تواند به اطلاع‌رسانی و مشاوره بیماراران مبتلا به لوپوس سیستمیک در طول بارداری و برنامه‌ریزی‌های مرتبط با آن کمک کند.»

از خوردن غذاهای تخمیری غافل نشوید!



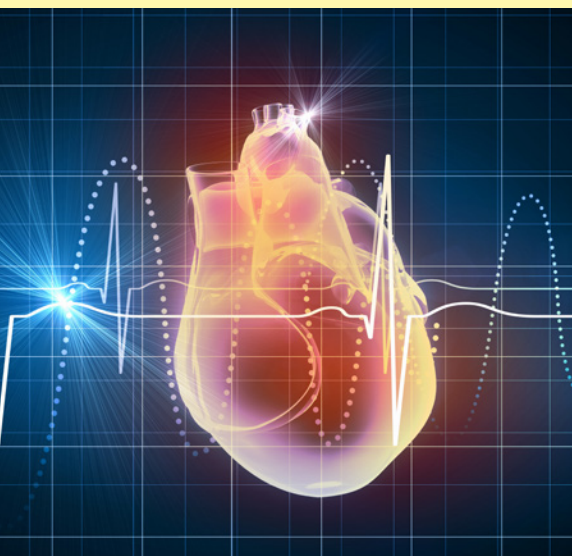
مواد غذایی تخمیری نه تنها برای دستگاه گوارش مفیدند، بلکه تحقیقات جدید نشان داده این مواد برای سلامت مغز ما نیز مؤثرند. این مواد عملکردهای مغزی نظیر حل مسئله و حافظه را بهبود داده و به کاهش استرس کمک می‌کنند.

مواد غذایی تخمیر شده همواره مورد توجه بوده و هواداران زیادی دارند. در کشور ما انواع سرکه‌ها، لبنیات تخمیری، انواع ترشی‌ها و شورها استفاده شده‌اند و زینت بخش سفره‌هایمان بوده‌اند. سایر ملل نیز از دیرباز غذاهای تخمیری را استفاده کرده‌اند که نمونه آن کیمچی کره‌ای است که این روزها در میان ایرانیان هم هواخواه دارد. فرایند تخمیر باعث پرورش باکتری‌های ضروری می‌شود. این امر سبب می‌شود غذاهای تخمیری منابع پروبیوتیک خوبی محسوب شوند.

غذاهای تخمیری حاوی تریپتوفان هستند که به تولید ماده‌ای به نام سرتونین کمک می‌کند. سرتونین یک انتقال‌دهنده عصبی مهمی است که سبب حفظ عملکرد سالم مغز می‌شود.

محققان حدود ۲۰۰ نوع ماده غذایی تخمیری را بررسی و مشخص کردند که همه این مواد سبب بهبود عملکرد دستگاه گوارش و مغز می‌شوند. در میان این مواد، غذاهای تخمیری بر پایه شکر و نیز سبزیجات تخمیری بیشترین تأثیر را بر مغز داشتند.

بلایی که آلودگی هوا بر سر قلب ما می‌آورد



محققان دریافته‌اند که ارتباط مستقیمی بین افزایش آلودگی هوا و خطر ابتلا به مشکلات ضربان قلب نامنظم، مانند فیبریلاسیون دهلیزی وجود دارد.

به گفته انجمن قلب آمریکا، ضربان قلب نامنظم یا آریتمی به این معنی است که قلب نمی‌تواند خون را به درستی پمپاژ کند. این عارضه ممکن است منجر به آسیب یا از کار افتادن ریه‌ها، مغز یا سایر اندام‌ها شود.

هدف این مطالعه گسترده، بررسی رابطه بین آلودگی هوا و شروع مشکلات ضربان قلب نامنظم بود. محققان مشاهده کردند با افزایش آلودگی هوا، احتمال ابتلا به آریتمی افزایش یافت؛ البته این خطر ۲۴ ساعت بعد کاهش می‌یابد. در این بررسی مشاهده شد که آلودگی هوا قوی‌ترین تأثیر را بر مردان، افراد کمتر از ۶۵ سال و در فصول سردتر داشت. همچنین آلاینده دی‌اکسید نیتروژن، بیشترین تأثیر را بر احتمال ابتلا به آریتمی در افراد داشت.

این مطالعه نشان می‌دهد که مهم است افراد مستعد در سراسر جهان در روزها و ساعات آلوده در معرض آلودگی قرار نگیرند.

منابع:

Microbiologysociety.org- 13 April, 2023

webmed.com-2 May 2023



پنج نکته درباره آلرژی‌های فصلی

نام سندرم آلرژی غذایی گرده وجود دارد که در آن فرد دارای آلرژی به گرده گیاهان، به پروتئین‌های مشابه موجود در برخی میوه‌ها و سبزیجات نیز واکنش نشان می‌دهند.»

۴- پزشکان می‌توانند هنگام درمان بیماران، از برخی روش‌های غیردرویی نیز استفاده کنند.

به گفته لئو، راه‌های کاهش قرار گرفتن در معرض گرده‌ها شامل حمام کردن، شستن صورت و تعویض لباس‌ها پس از رسیدن به منزل است. همچنین در منزل باید، پنجره‌ها را بسته نگه داشت.

۵- واکسن‌های آلرژی را می‌توان برای آلرژی‌های فصلی و نیز آلرژی‌های دائمی استفاده کرد.

اگر پزشکان متوجه شوند که بیمارانشان در کنترل علائم آلرژی فصلی خود با مشکل مواجه هستند، راه‌های دیگری برای درمان مؤثرتر دارند. به گفته لئو متخصصان آلرژی می‌توانند برای بیماران واکسن‌های آلرژی تجویز کنند. این واکسن‌ها حاوی آلرژن‌ها هستند. آلرژن‌ها موادی هستند که افراد به آن‌ها حساسیت دارند. آلرژن‌های موجود در این واکسن‌ها، به آرامی در طول زمان به بدن وارد می‌شوند تا به بیماران در ایجاد تحمل کمک کنند.

آلرژی‌های فصلی اغلب در بهار و همراه با عطسه، احتقان و خارش چشم، بسیاری را گرفتار می‌کند. الیز لئو یکی از متخصصان ایمنی‌شناسی، پنج مورد از بررسی‌های خود را به اشتراک گذاشته است:

۱- آلرژی‌های فصلی در سراسر کشور با توجه به پوشش گیاهی هر منطقه متفاوت است.

این متخصص گفت که گاهی اوقات مردم ساکن در یک منطقه که درختانی مانند بلوط دارند، ممکن است علائم آلرژی بسیار بدی داشته باشند، اما با نقل مکان به منطقه‌ای دیگر، علائم آلرژی فصلی آن‌ها می‌تواند برطرف شود.

۲- آلرژی فصلی ممکن است زودتر شروع شود. لئو توضیح داد که از آنجایی که زمین گرم‌تر می‌شود، درختان زودتر شروع به رشد و گرده‌افشانی می‌کنند؛ بنابراین در بسیاری از افراد این علائم می‌تواند زودتر از فصل بهار خود را نشان دهد.

۳- بین آلرژی فصلی و حساسیت غذایی ارتباط وجود دارد. به گفته لئو، استعداد ابتلا به آلرژی در ژن‌های ما وجود دارد، بنابراین اغلب افرادی که یک نوع آلرژی دارند، می‌توانند نوع دیگری نیز داشته باشند. او گفت: «فراتر از آلرژی فصلی، وضعیتی خاص به

منبع:

medicine.yale.edu-22 March 22, 2023

راه‌کارهایی برای بهبود خواب در افراد مسن

مشکلات خواب اثرات ناخوشایندی بر سلامت افراد، به خصوص افراد مسن برجای می‌گذارد. با راه‌کارهای زیر می‌توان این مشکلات را بهبود بخشید و به عملکرد فیزیکی و ذهنی بهتر کمک کرد:

برای خوابیدن خود یک روال را حفظ کنید.

این بدان معنی است که هر شب باید در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و هر روز نیز در ساعت مشخصی از رختخواب خارج شوید. احتمالاً این بهترین کاری است که می‌توانید برای بهبود خواب خود انجام دهید.

فعال بمانید، حتی اگر خسته هستید.

فعالیت بدنی و اجتماعی پیام‌هایی هستند که بدنتان را بیدار می‌کنند و شما را برای خواب شبانه بهتر نیز آماده می‌کنند. در خانه ماندن و بی‌فعالیت بودن، تلاش‌های شما را برای خواب بهتر خنثی می‌کند.

از چرت زدن در طول روز خودداری کنید.

اگر مجبور به چرت زدن هستید، پیش از ساعت دو بعدازظهر و تنها به مدت ۳۰ دقیقه یا کمتر چرت بزنید، زیرا چرت زدن باعث کاهش میل خواب شبانه می‌شود.

کافئین، نیکوتین و الکل را به حداقل برسانید یا حذف کنید.

با افزایش سن، توانایی ما برای سوخت‌وساز (متابولیسم) این مواد تغییر می‌کند و سوخت‌وساز این مواد در بدن ما مانند سی یا چهل سالگی مان نیست. این مواد می‌توانند بر کیفیت خواب شما اثر بگذارند.

با خیال راحت مکمل‌ها را امتحان کنید، اما از مصرف دارو خودداری کنید.

برخی از افراد با مصرف سنبل‌الطیب، بابونه، گل ساعتی یا ملاتونین در مقادیر کم (۳ میلی‌گرم یا کمتر) بهبودی ملامی داشته‌اند. داروهای شیمیایی ممکن است باعث گیجی، سستی و سایر عوارض جانبی در افراد شوند، حتی برخی داروها ممکن است با اختلالات شناختی، افزایش خطر سقوط و حتی مرگ مرتبط باشند. متخصصان می‌گویند که بهترین درمان برای بی‌خوابی، درمان شناختی رفتاری است؛ یک درمان غیردارویی که رفتارهای منفی را هدف قرار می‌دهد و میزان موفقیت بالایی دارد.

منبع:

medicine.yale.edu- 23 March 2023



چگونه قاعدگی را سریع‌تر به پایان برسانیم؟

پزشکی، بهترین روش را در پیش گیرد.

۲- داروهای گیاهی را امتحان کنید

برخی داروهای گیاهی به کاهش قاعدگی طولانی و دردناک کمک می‌کنند. تحقیقات بیشتری لازم است، اما ارزش آن را دارد که این روش را امتحان کنید. برخی از این گیاهان عبارتند از: زنجبیل می‌تواند به کاهش خونریزی شدید کمک کند. دم‌نوش مورد به کاهش قاعدگی‌های سنگین کمک می‌کند. رازیانه که دارای خواص ضد درد و ضدالتهابی است که می‌تواند درد مرتبط با قاعدگی را کاهش دهد.

۳- ویتامین مصرف کنید

برخی از ریزمغذی‌ها، مانند ویتامین‌های ب (B)، برای سلامت کلی بدن ضروری هستند. برخی حتی می‌توانند دوره قاعدگی را کاهش داده و علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) را نیز کم کنند. ویتامین ب۶ یکی از مواد مغذی است که می‌تواند بر قاعدگی تأثیر بگذارد. این ویتامین به‌طور طبیعی در غذاهایی مانند تخم‌مرغ، ماهی و مرغ یافت می‌شود. مکمل‌های منظم ویتامین ب۶ ممکن است ضخامت پوشش آندومتر را کاهش دهد. این به نوبه خود می‌تواند منجر به خونریزی سبک‌تر شده و چرخه قاعدگی را کوتاه‌تر کند. با این حال، لازم است تحقیقات بیشتری در ارتباط با این ویتامین انجام شود. بهتر است پیش از مصرف هر گونه مکملی برای درمان چرخه قاعدگی با پزشک خود صحبت کنید.

۴- وزن خود را در محدوده سلامت حفظ کنید

افراد مبتلا به چاقی ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به قاعدگی‌های سنگین‌تر یا طولانی‌تر قرار داشته باشند. برخی از این افراد حتی ممکن است قاعدگی‌های دردناک‌تری را تجربه کنند. این عوارض مربوط به افزایش تولید استروژن از سلول‌های چربی است که می‌تواند چرخه‌ها را سنگین‌تر و طولانی‌تر کند.

اگر قاعدگی‌های شما معمولاً بیش از یک هفته طول می‌کشد و بسیار سنگین است یا باعث گرفتگی دردناک می‌شود، باید با پزشک مشورت کنید. این وضعیت ممکن است علائم یک بیماری زمینه‌ای باشد. همچنین پزشک می‌تواند در صورت نیاز به کاهش وزن، نکاتی را برای کاهش وزن ایمن و تدریجی به شما ارائه دهد.

چند راه‌کار وجود دارد که می‌توان با درپیش گرفتن آن دوره قاعدگی را سریع‌تر متوقف کرد. انجام برخی از آن‌ها به صورت ماهانه بی‌خطر است، اما برخی دیگر نیاز به مشورت و نظر پزشک دارند.

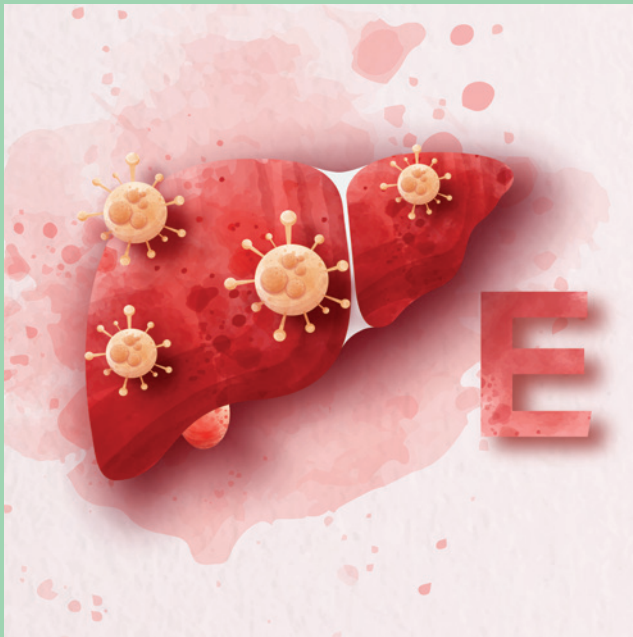
حتماً گهگاه اتفاق می‌افتد که قاعدگی با یک تعطیلات، یک مراسم یا موقعیتی خاص هم‌زمان شود. به جای اینکه فرد اجازه دهد قاعدگی برنامه‌ها را از بین ببرد، می‌توان با راه‌کارهایی روند آن را سریع‌تر کرد و تعداد روزهای چرخه را کاهش داد. البته اگر فردی دوره‌های طولانی یا غیرطبیعی را تجربه می‌کند، برای حل این مشکل و یافتن راه‌حل همیشگی باید با پزشک خود در میان بگذارد.

یک دوره معمولی چقدر طول می‌کشد؟

طول قاعدگی در هر فرد متفاوت است و تحت تأثیر عوامل زیادی از جمله استرس، شاخص توده بدنی و هورمون‌ها قرار می‌گیرد. یک دوره می‌تواند از ۲ تا ۷ روز طول بکشد، هرچند برخی دوره‌های طولانی‌تری دارند. ممکن است با افزایش سن، طول دوره‌های قاعدگی کوتاه شود. اگر فرد از داروهای ضدبارداری خوراکی استفاده کند، ممکن است دوره‌ها برای او کوتاه و سبک شوند. برای کوتاه‌تر کردن دوره‌های قاعدگی می‌توان از راه‌کارهای زیر استفاده کرد:

۱- روش‌های هورمونی کنترل بارداری

برای تنظیم چرخه قاعدگی می‌توان از روش‌های هورمونی ضدبارداری استفاده کرد. با این روش می‌توان تعداد روزهای قاعدگی را در هر ماه کوتاه کرد. اگر فردی به‌تازگی این روش‌های کنترل بارداری هورمونی را شروع کرده، ممکن است چندین دوره طول بکشد تا دوره‌های او کوتاه‌تر شود. نمونه‌هایی از کنترل بارداری هورمونی عبارتند از: قرص‌های ضدبارداری خوراکی، آی‌یو‌دی‌های (IUD) هورمونی، ایمپلنت‌های ضدبارداری، تزریقات ضدبارداری. برخی از انواع پیشگیری از بارداری هورمونی نیز می‌توانند تعداد چرخه‌های قاعدگی را در هر سال کاهش دهند که معمولاً به شکل تزریقی هستند؛ مانند آمپول دیوپروورا. ممکن است پس از سال اول تزریق این دارو، قاعدگی فرد قطع شود که با قطع تزریق، چرخه قاعدگی نیز به حالت طبیعی خود باز خواهد گشت. همچنین بسیاری از افراد پس از کاشت آی‌یو‌دی تغییراتی را در چرخه قاعدگی خود تجربه می‌کنند. این روش‌ها همگی با نظر پزشک انجام می‌شوند و فرد می‌تواند با کمک پزشک خود بر اساس سبک زندگی و نیازهای



بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

قسمت یازدهم:
هپاتیت E

دکتر مهدیه زکی‌خان

هپاتیت E یک التهاب کبدی است که در اثر عفونت با ویروس هپاتیت E یا HEV ایجاد می‌شود. این ویروس در سراسر جهان یافت شده، اما بیشتر در شرق و جنوب آسیا مشاهده می‌شود. سالانه حدود ۲۰ میلیون نفر در سراسر جهان به عفونت هپاتیت E مبتلا می‌شوند که از این تعداد حدود ۳/۳ میلیون نفر علائم این عفونت را بروز می‌دهند. ویروس هپاتیت E از طریق مدفوعی-دهانی و عمدتاً از طریق آب آلوده منتقل می‌شود. برای جلوگیری از عفونت ویروس هپاتیت E واکنشی ساخته شده است. این واکنش در چین مجوز دریافت کرده، ولی در سایر کشورها در دسترس نیست.

هپاتیت E را بیشتر بشناسیم

هپاتیت E التهاب کبدی ناشی از ویروس هپاتیت E یا HEV است. این ویروس حداقل ۴ نوع (ژنوتیپ) دارد: انواع ۱، ۲، ۳ و ۴. انواع ۱ و ۲ تنها در انسان یافت شده است. انواع ۳ و ۴ در چندین حیوان از جمله خوک، گراز وحشی و گوزن بدون ایجاد بیماری در گردش هستند و گهگاه انسان‌ها را مبتلا می‌کنند. سازمان بهداشت جهانی گزارش داده که هپاتیت E در سال ۲۰۱۵ باعث مرگ حدود ۴۴ هزار انسان در جهان شده است (که ۳/۳ درصد از مرگ‌ومیرهای ناشی از هپاتیت ویروسی را تشکیل می‌دهد). ویروس هپاتیت E در مدفوع افراد آلوده وجود دارد و از طریق روده جذب و وارد بدن می‌شود. انتقال از فرد به فرد بیشتر از طریق آب آشامیدنی آلوده رخ می‌دهد. عفونت معمولاً خود محدود شونده است و در عرض ۲ تا ۶ هفته برطرف می‌شود. گاهی اوقات آلودگی به این عفونت منجر به بیماری جدی به نام هپاتیت برق‌آسا (نارسایی حاد کبد) می‌شود که می‌تواند کشنده باشد.

مجله ندای تندرستی در شماره‌های

پیشین در بخش بیماری‌های کبدی، انواع

هپاتیت‌های ویروسی را معرفی کرده است.

تا پیش از این شماره، هپاتیت C، B، A و D

معرفی شده‌اند. در این شماره نیز به هپاتیت

E پرداخته می‌شود که سالانه حدود ۲۰

میلیون انسان را گرفتار می‌کند.

منابع:
who.int
mayoclinic.org

نحوه انتقال عفونت هپاتیت E

پیوندی گزارش شده است. این افراد از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی استفاده می‌کنند. البته این موارد شایع نیستند.

تشخیص

هپاتیت E از نظر بالینی از سایر انواع هپاتیت‌های حاد ویروسی قابل تشخیص نیست. با این حال، اغلب در محیط‌هایی که این عفونت در آن‌ها شیوع پیدا کرده باشد و در مکان‌هایی که آب بهداشتی وجود ندارد، به این هپاتیت مظنون می‌شوند. همچنین در زنان بارداری که بیماری هپاتیت در آن‌ها شدید است و نیز در مواردی که خطر هپاتیت A کنار گذاشته شده باشد، بروز این هپاتیت محتمل است.

تشخیص قطعی عفونت هپاتیت E معمولاً با مشاهده آنتی‌بادی‌های اختصاصی ایمونوگلوبولین M یا IgM علیه این ویروس (HEV) در خون فرد صورت می‌گیرد. این آزمایش معمولاً در مناطق شیوع بیماری، کافی است. آزمایش‌های سریع برای این ارزیابی در دسترس هستند. آزمایش‌های اضافی برای تشخیص RNA ویروس هپاتیت E در خون و مدفوع انجام می‌شود. این روش به امکانات آزمایشگاهی تخصصی نیاز دارد. این آزمایش به‌ویژه در مناطقی که هپاتیت E نادر است و در موارد غیرمعمول ابتلا به عفونت مزمن HEV نیاز است.

درمان

هیچ درمان خاصی که بتواند سیر هپاتیت E حاد را تغییر دهد وجود ندارد. از آنجایی که این بیماری به‌طور معمول خود محدود شونده است، در اغلب موارد نیازی به بستری شدن در بیمارستان نیست. مهم است که از مصرف داروهای غیرضروری مانند استامینوفن (پاراستامول) که می‌توانند بر عملکرد کبد تأثیر منفی بگذارند، اجتناب شود. بستری شدن در بیمارستان برای افراد مبتلا به هپاتیت برق‌آسا و نیز زنان باردار علامت‌دار لازم است.

برای افرادی که سیستم ایمنی آن‌ها سرکوب شده و به هپاتیت E مزمن نیز مبتلا شدند ریباویرین، یک داروی ضدویروسی، تجویز می‌شود. در برخی موارد نیز، اینترفرون به‌عنوان درمان موفق استفاده شده است.

پیشگیری

پیشگیری مؤثرترین روش در برابر عفونت است. در سطح جمعیت، انتقال عفونت هپاتیت E را می‌توان با موارد زیر کاهش داد: حفظ استانداردهای کیفیت برای منابع عمومی آب و ایجاد سیستم‌های دفع مناسب برای مدفوع انسان.

در سطح فردی، خطر عفونت را می‌توان با موارد زیر کاهش داد: حفظ اقدامات بهداشتی و اجتناب از مصرف آب و یخی که بهداشتی بودن آن‌ها مشخص نیست.

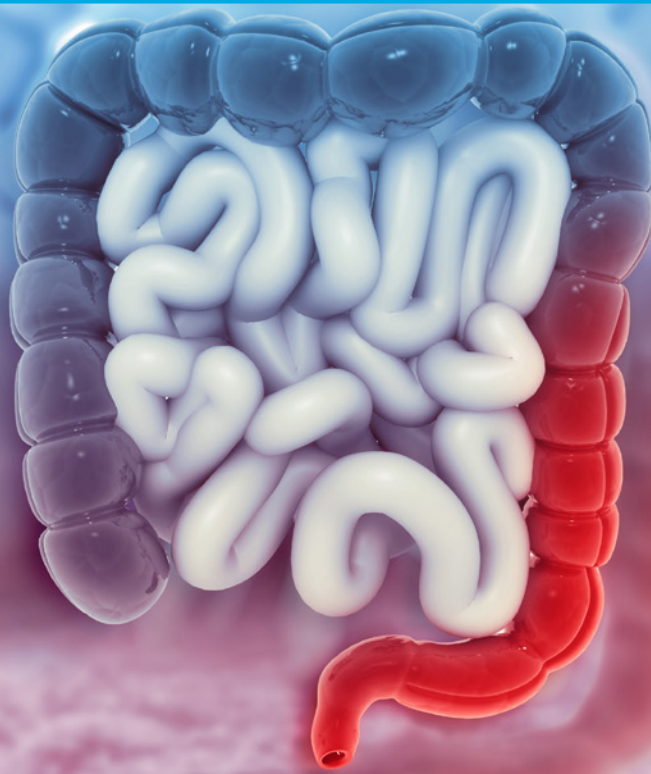
عفونت هپاتیت E در سراسر جهان یافت می‌شود و در کشورهای با درآمد کم و متوسط که به آب سالم، بهداشت و خدمات سلامت دسترسی کمتری دارند، رایج است. در این مناطق، بیماری هم به‌صورت همه‌گیری و هم به‌صورت موارد پراکنده بروز می‌کند. شیوع معمولاً به دنبال دوره‌هایی از آلوده شدن منابع آب آشامیدنی با مدفوع رخ می‌دهد و ممکن است چند صد تا چند هزار نفر را تحت تأثیر قرار دهد. برخی از این همه‌گیری‌ها در مناطق جنگی و در مناطقی رخ داده که خدمات طی شرایط اضطراری ارائه شده است؛ مانند مناطق جنگ‌زده و در اردوگاه‌های آوارگان که در آن بهداشت و تأمین آب سالم و بهداشتی چالش‌هایی ایجاد می‌کند. موارد پراکنده نیز جمعیت‌های کمتری را درگیر می‌کند، به آلودگی آب مربوط می‌شود. موارد رخ داده در این مناطق بیشتر به دلیل آلودگی با ویروس نوع ۱ و کمتر توسط ویروس نوع ۲ ایجاد می‌شود. در مناطقی که بهداشت و تأمین آب بهتری دارند، عفونت هپاتیت E نادر است و تنها موارد پراکنده گاه‌به‌گاه وجود دارد. بیشتر این موارد توسط ویروس نوع ۳ و در اثر عفونت با ویروس دارای منشأ حیوانی، معمولاً از طریق مصرف گوشت حیوانی نپخته (از جمله جگر حیوانات، به‌ویژه گوشت خوک) ایجاد می‌شود. موارد ابتلا در این مناطق مربوط به آلودگی آب یا سایر مواد غذایی نیستند.

علائم ابتلا به عفونت هپاتیت E

پس از قرار گرفتن در معرض HEV دوره کمون بین ۲ تا ۱۰ هفته و به‌طور متوسط ۵ تا ۶ هفته است. افراد آلوده، ویروس را از چند روز قبل از شروع بیماری تا ۴-۳ هفته پس از آن دفع می‌کنند. در مناطقی که شیوع بیماری بالا است، عفونت علامت‌دار در بزرگسالان جوان ۱۵ تا ۴۰ ساله شایع است. در این مناطق، اگرچه عفونت در کودکان رخ می‌دهد، اما اغلب تشخیص داده نمی‌شود؛ زیرا آن‌ها معمولاً هیچ علامتی ندارند یا تنها بیماری خفیف بدون زردی دارند.

علائم و نشانه‌های معمول هپاتیت عبارتند از: مرحله اولیه تب خفیف، کاهش اشتها (بی‌اشتهایی)، حالت تهوع و استفراغ به مدت چند روز، درد شکمی، خارش، بثورات پوستی یا درد مفاصل؛ زردی (رنگ زرد پوست)، ادرار تیره و مدفوع کم‌رنگ و کبد کمی بزرگ و حساس (هپاتومگالی). این علائم اغلب از علائم سایر بیماری‌های کبدی قابل تشخیص نیستند و معمولاً ۱ تا ۶ هفته طول می‌کشند.

در موارد نادر، هپاتیت E حاد می‌تواند منجر به هپاتیت برق‌آسا (نارسایی حاد کبد) شود. این بیماران در خطر مرگ هستند. خطر نارسایی حاد کبدی، از دست دادن جنین و مرگ‌ومیر در زنان باردار مبتلا به هپاتیت E، به‌ویژه در سه‌ماهه دوم یا سوم بارداری، بیشتر است. ۲۰ تا ۲۵ درصد از زنان باردار در صورت ابتلا به هپاتیت E در سه‌ماهه سوم بارداری، ممکن است جان خود را از دست بدهند. مواردی از عفونت مزمن هپاتیت E با ویروس نوع ۳ یا ۴ در افرادی که سیستم ایمنی آن‌ها سرکوب شده مانند دریافت‌کنندگان عضو



منبع:

scitechdaily.com-24 April 2022

چگونه خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهیم؟

همراه با راهکارهای عملی

یا جویدن تنباکو، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارید. البته تنباکو به شدت اعتیادآور است. به همین دلیل است که ترک سیگار پس از شروع بسیار دشوار است. با این حال، محصولات زیادی وجود دارند که به فرد کمک می‌کنند تا مصرف تنباکو را ترک کند. به عنوان مثال، می‌توان از آدامس یا چسب‌های نیکوتینی استفاده کرد که به ترک مصرف تنباکو کمک می‌کنند.

خودداری از مصرف نوشیدنی‌های الکلی

خودداری از مصرف الکل، یکی از روش‌های کلیدی کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ است. برخی از نوشیدنی‌های الکلی لذت می‌برند، زیرا الکل به آن‌ها کمک می‌کند تا مشکلات خود

سرطان روده بزرگ (کولورکتال)، سرطانی شایع است. این سرطان منجر به تعداد زیادی مرگ و میر ناشی از سرطان می‌شود. علل سرطان روده بزرگ عبارت‌اند از: کمبود فیبر غذایی، چربی بیش از حد، گوشت فرآوری شده بیش از اندازه، ورزش ناکافی، چاقی، مصرف دخانیات و مصرف الکل. خوشبختانه، راهکارهایی وجود دارد که می‌توان برای کاهش خطر ابتلا به این سرطان انجام داد. در ادامه به این موارد اشاره شده است.

دوری از تنباکو

تنباکو می‌تواند انواع مختلفی از سرطان را به وجود آورد. تنباکو حاوی مواد شیمیایی است که به محتوای ژنتیکی بدن فرد (DNA) آسیب می‌رساند؛ بنابراین، در صورت مصرف سیگار

پرهیز از مصرف گوشت فرآوری شده

مصرف مقدار زیادی گوشت فرآوری شده خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. گوشت فرآوری شده شامل بیکن، سلامی، سوسیس، گوشت خشک‌شده گاو و هات‌داگ است. محصولات گوشتی فرآوری شده حاوی نیترات هستند. پس از مصرف این غذاها، بدن نیترات‌های موجود در محصولات گوشتی فرآوری شده را به موادی شیمیایی تبدیل می‌کند که سبب سرطان می‌شوند. برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ، محصولات گوشتی فرآوری شده را باید به ندرت مصرف کرد یا به طور کلی از آن‌ها پرهیز نمود.

اگر فردی در مورد کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ جدی است، باید گوشت کمتری بخورد. هرچه گوشت کمتری مصرف شود، روده بزرگ فرد سالم‌تر خواهد بود.

انجام ورزش منظم

انجام تمرینات ورزشی به طور منظم، به فرد کمک می‌کند تا وزن خود را مدیریت کند. هنگامی که شاخص توده بدنی فرد در محدوده طبیعی باشد، خطر ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان روده بزرگ کاهش می‌یابد. همچنین ورزش منظم آنتی‌اکسیدان‌های موجود در جریان خون را افزایش می‌دهد و DNA را ترمیم می‌کند. برای دور ماندن از سرطان، باید دست‌کم در روز ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط داشت.

انجام غربالگری

کولونوسکوپی منظم برای تشخیص سرطان روده بزرگ در مراحل اولیه کارایی زیادی دارد. غربالگری منظم به ویژه برای افرادی که ۴۵ سال یا بیشتر دارند مهم است. عاقلانه است افرادی که ۴۵ تا ۷۵ سال سن دارند هر ۵ تا ۱۰ سال یک‌بار غربالگری انجام دهند. غربالگری منظم احتمال تشخیص سرطان روده بزرگ را در مراحل اولیه افزایش می‌دهد و شانس بقای فرد بیشتر می‌شود.

داشتن زندگی شاد

پیروی از دستورالعمل‌های ذکر شده در این مقاله چالش برانگیز است. داشتن سبک زندگی سالم در دنیایی پر از سوسوسه، اراده و انضباط شخصی بسیاری می‌طلبد؛ بنابراین، عاقلانه است تا در هر زمان، فرد اندکی رفتارهای خود را تغییر دهد. بهایی که پرداخت می‌شود بیهوده نخواهد بود.

با برداشتن گام‌های صحیح برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان‌ها، احتمال اینکه فرد زندگی طولانی، شاد و بدون دردی داشته باشد و تا سنین بالا عمر کند بیشتر می‌شود.

را فراموش نکنند. با این حال، مصرف منظم الکل می‌تواند سبب مشکلات بیشتری شود. یکی از آن‌ها افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ است. برای جلوگیری از ابتلا به این سرطان باید مصرف الکل را متوقف کرد. افرادی که به مصرف الکل وابسته هستند باید به دنبال کمک پزشکی باشند تا در ترک آن به فرد کمک شود.

مدیریت وزن

افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها ۳۰ یا بالاتر است، در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارند. اگر فردی از نظر استانداردهای پزشکی چاق محسوب می‌شود، باید تمام تلاش خود را به کارگیرد تا شاخص توده بدنی خود را به کمتر از ۲۵ کاهش دهد. انجام این اقدام احتمال ابتلا به انواع دیگر سرطان را نیز کاهش می‌دهد.

در پیش گرفتن رژیم غذایی کامل

رژیم غذایی کامل شامل مصرف غلات فرآوری نشده، میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه‌ها، آجیل‌ها و پروتئین‌های بدون چربی، مانند ماهی یا گوشت سفید است. داشتن رژیم غذایی کامل، کنترل وزن را ساده‌تر می‌کند. علاوه بر این رژیم غذایی کامل، فرد را کمتر مستعد ابتلا به برخی سرطان‌های خاص از جمله سرطان روده بزرگ می‌کند.

خوردن فیبر اضافی

هرچه فیبر بیشتری در رژیم غذایی گنجانده شود، روده‌ها منظم‌تر کار خواهند کرد. تخلیه کامل روده‌ها به طور منظم مانع از ایجاد مشکل در آن‌ها شده و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. رژیم غذایی باید حاوی مقدار زیادی میوه، سبزی‌ها و سایر غذاهای پر فیبر مانند آجیل و غلات باشد. غلات کامل، لوبیا، کلم بروکلی، ذرت بوداده، سیب و میوه‌های خشک همگی سرشار از فیبر هستند.

خودداری از مصرف غذاهای چرب

احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که مقادیر زیادی روغن‌های گیاهی یا چربی‌های حیوانی اشباع شده مصرف می‌کنند، بیشتر است. دلیل این افزایش خطر آن است که چربی اضافی تعادل اسیدهای صفاوی را طی هضم غذا تغییر می‌دهد. این عدم تعادل، سبب ترشح هورمونی می‌شود که باعث رشد سلول‌های سرطانی در روده بزرگ می‌شود؛ بنابراین باید به میزان گوشت چرب مصرفی توجه داشت. نباید بیش از یک یا دو وعده در هفته گوشت چرب مصرف کرد.

با غلات آشتی کنید!

وحید عرفانی

غذایی حاوی فیبر مثل غلات کامل احساس سیری ایجاد می‌شود. در نتیجه مقدار کالری کمتری وارد بدن می‌شود.

محافظت از سلامت دندان‌ها و لثه‌ها: در تحقیقی که روی تعدادی از مردان بین سنین ۴۰ تا ۷۵ سال صورت گرفت، مشخص شد کسانی که از غلات کامل استفاده می‌کردند تا بیش از ۲۰ درصد کمتر از کسانی که غلات کامل مصرف نمی‌کردند دچار بیماری‌های لثه شدند. بیماری‌های لثه معمولاً با التهاب همراه هستند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان: شواهد نشان می‌دهند مصرف مرتب غلات کامل خطر بروز برخی از انواع سرطان مانند سرطان روده بزرگ، پستان و سرطان لوزالمعده را کاهش می‌دهد؛ البته خوردن غلات کامل به تنهایی کافی نیست. اگر می‌خواهید برنامه غذایی داشته باشید که با آن خطر سرطان را کاهش دهید، باید میوه‌ها و سبزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانید و نیز مصرف گوشت و غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید.

کمک به کنترل وزن: کسانی که از غلات کامل استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که غلات تصفیه شده استفاده می‌کنند، کمتر دچار اضافه وزن می‌شوند. تحقیقات نشان داده زنانی که غلات کامل استفاده می‌کنند تا ۴۹ درصد از خطر افزایش ناگهانی وزن در امان هستند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده افراد مسن، چه زن و چه مرد، در صورت مصرف غلات کامل، وزنی متناسب یا نزدیک به تناسب خواهند داشت.

کاهش فشار خون: مزایای غلات کامل برای قلب، تنها به کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید خون ختم نمی‌شود. غلات فشار خون را نیز کاهش می‌دهد. فشار خون یکی از موارد مهم تهدیدکننده سلامت قلب است.

تأمین مواد معدنی ضروری: غلات کامل علاوه بر ویتامین‌ها، سرشار از مواد معدنی است که بدن به آن‌ها نیاز دارد. برای مثال غلات کامل دارای آهن هستند که اکسیژن را در خون انتقال می‌دهد و از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند. همچنین این مواد غذایی حاوی منیزیم هستند که در روند استخوان‌سازی دخالت دارد و سبب آزاد شدن انرژی از عضلات می‌شود. سلنیوم نیز از سلول‌ها در برابر آسیب‌های حاصل از اکسید شدن حفاظت می‌کند و برای سلامت سیستم ایمنی نیز اهمیت دارد. به علاوه غلات کامل حاوی روی هستند که این ماده نیز برای سلامت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

کمک به تولید پروتئین در بدن: پروتئین‌ها باعث ترمیم و مراقبت از عضلات، پوست، اندام‌ها و غدد شده و همچنین انرژی لازم بدن را تأمین می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین مواد غذایی که باید در سبد غذایی هر فردی باشد، غلات است. گندم، جو دوسر، ذرت، برنج و غیره را غلات می‌گویند.

غلات کامل (غلات سبوس‌دار) منبع بسیاری از مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه ب (B)، مواد معدنی، آهن، منیزیوم و سلنیوم است که برای حفظ سلامت بدن مهم هستند. آرد سبوس‌دار گندم، برنج سبوس‌دار، جو دو سر خرد شده‌ها جمله غلات کامل هستند. مصرف غلات سبوس‌دار و نیز جوانه غلات به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی، سبب می‌شود افراد کمتر به بیماری‌های مزمن مبتلا شوند.

فواید مصرف غلات برای سلامت

کاهش کلسترول خون: فیبر موجود در غلات کامل سبب کاهش کلسترول خون یا به اصطلاح چربی خون می‌شوند. غلات کامل نه تنها از جذب کلسترول بد (LDL) جلوگیری می‌کنند، بلکه تری‌گلیسرید را نیز پایین می‌آورند. هر دوی این موارد در بروز بیماری‌های قلبی مؤثر هستند. در واقع غلات کامل خطر بیماری‌های قلبی را پایین می‌آورند.

افزایش ویتامین‌های گروه ب در بدن: غلات سرشار از ویتامین‌های گروه ب هستند که نقشی کلیدی در سوخت‌وساز بدن ایفا می‌کنند. بدن طی سوخت‌وساز طبیعی خود، انرژی موجود در پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را آزاد می‌کند. همچنین ویتامین‌های گروه ب برای سلامت سیستم عصبی ضروری هستند. برای مثال مصرف اسید فولیک پیش از بارداری یا در طول آن به پیشگیری از بروز نقایص لوله عصبی در حین تکوین جنین کمک می‌کند. بسیاری از غلات تصفیه شده نیز در کارخانه‌ها با این ویتامین‌ها غنی می‌شوند.

حفظ سلامت چشم: غلات برای حفظ سلامت چشم‌ها مفید هستند. طبق اعلام انجمن چشم کالیفرنیا شاخص گلوکز پایین غلات کامل می‌تواند به کاهش خطر «تباهی لکه زرد» ناشی از افزایش سن کمک کند. این عارضه علت اصلی از بین رفتن بینایی در افراد بالای ۷۰ سال است. همچنین وجود ویتامین ایی (E)، روی و نیاسین در غلات کامل می‌تواند به افزایش سلامت عمومی چشم کمک کند.

منظم کردن حرکات روده: مطالعات نشان داده کسانی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنند کمتر درگیر یبوست شده و کمتر از داروهای مسهل استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر، فیبر موجود در غلات با افزایش حرکات روده بزرگ از بروز مشکلات روده‌ای که اغلب با درد، یبوست و التهاب همراه هستند، جلوگیری می‌کند.

کمک به احساس سیری: با مصرف مقدار کمتری از مواد

توصیه‌های مهم:

- غلات سبوس‌دار بخرید و از آن‌ها در پخت و پز غذا استفاده کنید. از غلات کامل می‌توانید در تهیه غذاهای مخلوط مانند انواع خورش و سوپ‌ها استفاده کنید. می‌توانید در کنار غذای خود از سوپ تهیه شده از غلات (مانند سوپ جو) لذت ببرید.
- مصرف نان‌های سبوس‌دار را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. برای این منظور از نان گندم سبوس‌دار، نان جوی سبوس‌دار و نان سنگک در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.
- از جوانه‌های غلات مانند جوانه گندم به همراه سالاد استفاده کنید.
- برنج قهوه‌ای یا پاستای تهیه شده از آرد کامل را امتحان کنید. از برنج قهوه‌ای برای پرکردن لفل سبزدلمه‌ای یا گوجه‌فرنگی پخته شده استفاده کنید و خوردن ماکارونی تهیه شده از آرد کامل را امتحان نمایید.
- با خوردن غلات کامل یا سبوس‌دار همراه با وعده‌ها یا میان وعده‌ها، الگوی خوبی برای کودکان خود باشید. به کودکان بیاموزید که تهیه غذاهای حاوی غلات کامل را انتخاب کنند. برای مثال در تهیه بسته‌های خوراکی مانند برشتوک، لیست مواد اولیه بر روی بسته را بخوانند و انواعی را انتخاب کنند که حاوی غلات کامل باشد.
- در دستور پخت شیرینی‌ها تا نصف مقدار آرد مصرفی را می‌توانید با آرد گندم کامل یا آرد جوی دو سر جایگزین نمایید. هنگام تهیه بیسکویت یا شیرینی‌های دیگر از آرد کامل یا جوی دوسر استفاده کنید.
- از جوی دوسر یا غلات شیرین نشده و آسیاب شده در تهیه انواع کتلت مرغ، ماهی یا گوشت یا استفاده کنید.
- ذرت بوداده با کمی نمک و کره یا بدون آن‌ها می‌تواند یک میان وعده سالم باشد.

کمک به تأمین کلسیم بدن: اگرچه غلات به‌عنوان منبعی از کلسیم شناخته نمی‌شوند، اما برخی از این مواد غذایی حاوی کلسیم نیز هستند. کلسیم برای استخوان‌ها ضروری است و یک انسان بالغ در طور روز تقریباً ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد. بروکلی، پنیر، ماست، شیر سرشار از کلسیم هستند.

کمک به تنظیم قند خون: از دیگر مزایای غلات کامل نسبت به غلات تصفیه شده این است که باعث تنظیم سطح قند خون می‌شوند. این تأثیر مثبت باعث کاهش خطر بروز دیابت نوع ۲ می‌شود. مطالعات نشان داده زنانی که روزانه بیشتر از غلات کامل استفاده می‌کنند، نسبت به سایرین حدود ۳۰ درصد کمتر در معرض خطر دیابت هستند. متخصصان معتقدند غلات کامل به دلیل خواص ضد دیابتی بهترین غذا برای کسانی است که در مرحله پیش دیابت بوده یا در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

کاهش خطر ابتلا به آسم و آلرژی: مصرف غلات کامل از اوایل زندگی می‌تواند جلوی بروز آسم (تنگی نفس) و دیگر بیماری‌های حساسیتی را بگیرد. تحقیقات نشان داده کودکانی که از اول به خوردن غلات کامل عادت داده شده‌اند، کمتر از دیگر کودکان در معرض خطر آسم و آلرژی‌های حساسیتی هستند. محققان هلندی تحقیقی روی کودکان ۸ تا ۱۳ ساله انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که برنامه غذایی که طی آن غلات، میوه و سبزیجات به مقدار زیاد مصرف شوند و نیز گوشت و غذاهای فرآوری شده (سوسیس، کالباس، همبرگر، کنسروها، فست‌فودها) به مقدار کم استفاده شوند، در جلوگیری از آسم و حساسیت بسیار تأثیرگذار است.

کمک به افزایش طول عمر: غلات کامل نه تنها به سلامت بدن کمک می‌کنند، بلکه کمک می‌کنند افراد عمری طولانی‌تر داشته باشند. در تحقیقی که روی تعدادی از زنان پس از یائسگی انجام گرفت، مشخص شد آن دسته از زنان که در طول هفته ۴ تا ۷ وعده از غلات کامل استفاده می‌کردند تا ۳۱ درصد از خطر مرگ بر اثر سرطان و بیماری‌های قلبی در امان بودند. این تأثیر روی مردان نیز دیده شده است. به علاوه مشاهده شده که مصرف غلات کامل باعث کاهش خطر مرگ بر اثر بیماری‌های مسری از قبیل ذات‌الریه و برونشیت مزمن و بیماری‌های عفونی می‌شود.

منابع:

natureword.com- 19 Feb 2021

organicfacts.net

homehealthbeauty.in

naturalhealthcure.org

تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات
سفر اردها

منبع:
Nutrients (2023),
doi: 10.3390/nu15071572

سلامت مغز با غذاهای کم‌کالری

عملکرد شناختی دارد. نشان داده شده که رژیم‌های غذایی کم‌کالری باعث افزایش امید به زندگی و بهبود وضعیت شناختی، هم در انسان و هم در مدل‌های حیوانی می‌شود، اما بسیاری از فرآیندهای سلولی مرتبط با این مزایا هنوز ناشناخته هستند. در این مطالعه محققان قدرت حافظه و توانایی یادگیری موش‌هایی را که رژیم غذایی کم‌کالری داشتند با موش‌هایی که منبع غذایی ثابتی دریافت می‌کردند، مقایسه نمودند. همچنین آن‌ها اثرات رژیم غذایی را روی تغییرات هیپوکامپ بررسی و ارزیابی کردند. نتایج نشان می‌دهد که گروهی که از رژیم کم‌کالری پیروی می‌کردند، در آزمون تشخیص جسم فضایی به‌عنوان آزمون حافظه و نیز در عملکرد هیپوکامپ نتایج بهتری داشتند. علاوه بر این، داده‌های به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که این بهبود عملکرد ناشی از کاهش از دست رفتن نورون‌ها در اثر پیری و نیز کاهش التهاب در هیپوکامپ است. محقق این مطالعه می‌گوید که این مقاله اثرات رژیم کم‌کالری را در حفظ عملکرد هیپوکامپ و در کاهش التهاب عصبی مرتبط با افزایش سن نشان می‌دهد و نیز نشان می‌دهد که تغییر در رژیم غذایی برای بهبود کیفیت زندگی افراد مسن مؤثر است.

مطالعه‌ای توسط مؤسسه علوم اعصاب دانشگاه بارسلونا انجام شده است که طی آن اثرات رژیم غذایی کم‌کالری روی هیپوکامپ مغز موش‌های پیر تجزیه و تحلیل شدند. هیپوکامپ ساختاری در مغز است که در فرآیندهای یادگیری و حافظه نقش حیاتی دارد. نتایج این بررسی تأیید می‌کند که در اثر رژیم غذایی کم‌کالری، بهبود شناختی ایجاد می‌شود. این امر به دلیل کاهش سطح التهاب و کاهش از دست رفتن نورون‌های موجود در هیپوکامپ است. پیشرفت در بخش‌های علمی، فناوری و سلامت منجر به افزایش امید به زندگی در جوامع و در نتیجه بروز بیشتر بیماری‌های عصبی مرتبط با افزایش سن شده است. با توجه به افزایش امید به زندگی، نیاز است تا در مورد راه‌کارهایی مطالعه شود که می‌تواند پیری مغز را به تأخیر بیندازد. همان‌گونه که اشاره شد، با افزایش سن و در طول روند پیری برخی از تغییرات مغزی مشاهده می‌شود که می‌تواند شامل افزایش استرس اکسیداتیو و التهاب عصبی، تغییر در بیان ژن، کاهش نورون‌ها و اختلال در نقل و انتقالات عصبی باشد که همگی مربوط به اختلال در عملکرد شناختی مغز هستند. وقوع این اختلالات که هم به عوامل ژنتیکی و هم به عوامل محیطی بستگی دارند، به‌ویژه در هیپوکامپ، مغز اثرات منفی بیشتری بر

دیابت

بخش ششم؛ دیابت نوع ۲
قسمت اول: علل - نقش ژنتیک

دکتر محمدرضا قرائتی



دیده می‌شود. دیابت در سال ۲۰۱۹ هفتمین عامل مرگ‌ومیر در جهان بوده است. در این سال بیش از ۴ میلیون مرگ در اثر دیابت رخ داده است. دیابت با تحمیل بار اقتصادی قابل توجهی بر نظام مراقبت‌های بهداشتی یک معضل اقتصادی نیز به شمار می‌رود، به طوری که این بیماری در سال ۲۰۱۹ حدود ۷۶۰ میلیارد دلار هزینه به بهداشت جهانی تحمیل کرده است. آمار ارائه شده و هشداردهنده از دیابت نوع ۲ در سراسر جهان نشان می‌دهد که این بیماری چالشی برای بهداشت عمومی است و نیاز به اقدامات و راهبردهای پیشگیرانه مؤثر نیاز دارد. در ادامه بررسی دیابت، برخی از علل، علائم، عوامل خطر مهم دیابت نوع ۲ را مرور می‌کنیم. درگام نخست لازم است تا برای دوری از این بیماری و نیز مدیریت آن، علل این عارضه بهتر شناخته شود.

علل دیابت نوع ۲

علت دقیق دیابت نوع ۲ به‌طور کامل شناخته نشده است، اما تصور می‌شود که ناشی از ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. سابقه خانوادگی دیابت می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد که نشان‌دهنده تأثیر استعداد ژنتیکی برای این بیماری است. علاوه بر این، عوامل سبک زندگی مانند سبک زندگی بی‌تحرک، رژیم غذایی ناسالم و چاقی، از عوامل خطر مهم دیابت نوع ۲ هستند.

به‌طور عمده دو مشکل در دیابت نوع ۲ وجود دارد. نخست اینکه لوزالمعده انسولین کافی تولید نمی‌کند و دوم آنکه سلول‌ها به انسولین پاسخ ضعیفی می‌دهند و قند کمتری مصرف می‌کنند. این حالت را «مقاومت به انسولین» نیز می‌نامند. به عبارت دیگر مقاومت به انسولین بدان معنا است که بدن فرد مبتلا در مقایسه

در شماره‌های پیشین در مورد چستی دیابت صحبت شد و دیابت نوع ۱ به تفصیل مورد بحث قرار گرفت. در این شماره و شماره‌های آتی به دیابت نوع ۲ پرداخته می‌شود.

همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد دیابت اختلال متابولیکی شایعی است که با افزایش میزان قند خون، یعنی گلوکز مشخص می‌شود. در این بیماری بدن نمی‌تواند به درستی سوخت و ساز گلوکز را تنظیم کند. در اثر این بیماری، میزان بیش از حدی از گلوکز در زمانی طولانی در خون باقی‌مانده که می‌تواند منجر به اختلال در دستگاه‌های مختلف بدن از جمله سیستم گردش خون، سیستم عصبی و سیستم ایمنی شود.

دیابت نوع ۲ برخلاف دیابت نوع ۱ در بزرگسالان شایع‌تر است. دیابت نوع ۱ معمولاً در دوران کودکی تشخیص داده شده و یک بیماری خودایمنی محسوب می‌شود. دیابت نوع ۲ اغلب با عوامل سبک زندگی مرتبط است. در گذشته دیابت نوع ۲ به عنوان دیابت بزرگسالان شناخته می‌شد. با این وجود مشخص شده است که دیابت نوع ۱ و نوع ۲ هر دو می‌تواند در دوران کودکی و بزرگسالی شروع شوند. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش سن بیشتر می‌شود، بنابراین اهمیت توجه به این بیماری هم‌زمان با پیر شدن جمعیت جهان و افزایش مبتلایان بیشتر می‌شود. از سوی دیگر افزایش تعداد کودکان مبتلا به چاقی سبب شده است تا دیابت نوع ۲ در جوانان نیز مشاهده شود. بر اساس تخمین‌ها تا سال ۲۰۲۱ حدود ۴۶۳ میلیون بزرگسال (افراد ۲۰ تا ۷۹ ساله) به بیماری دیابت مبتلا بوده‌اند که از این میزان تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد مربوط به دیابت نوع ۲ بوده است. این بیماری شیوع گسترده‌ای در منطقه غرب اقیانوس آرام و پس از آن در جنوب شرق آسیا دارد. کمترین میزان شیوع این بیماری در منطقه آفریقا



مقاومت به انسولین

در شماره‌های پیشین گفته شد که انسولین هورمونی است که به وسیله لوزالمعده ساخته می‌شود و به گلوکز کمک می‌کند تا وارد سلول‌های ماهیچه، چربی و کبد شود تا استفاده شود.

ترشح این هورمون پس از صرف غذا افزایش می‌یابد تا گلوکز وارد شده به خون را کاهش دهد و آن را در محدوده طبیعی نگه دارد.

مقاومت به انسولین زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های ماهیچه‌ها، چربی و کبد به خوبی به انسولین پاسخ نمی‌دهند و نمی‌توانند به راحتی گلوکز خون را جذب کنند. این وضعیت توانایی بدن برای حفظ سطح قند خون طبیعی را دچار مشکل می‌کند و در نتیجه غلظت گلوکز افزایش می‌یابد.

مقاومت به انسولین عاملی کلیدی در ایجاد دیابت نوع ۲ است. این اختلال سبب بروز مشکل در جذب گلوکز به وسیله بافت‌ها و در نتیجه افزایش میزان قند خون می‌شود.

با یک فرد سالم که نسبت به انسولین حساس است، برای ایجاد پاسخ به مقدار مشخصی گلوکز به میزان بیشتری انسولین نیاز دارد.

دیابت نوع ۲ و ژنتیک

دیابت نوع ۲ تحت تأثیر ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. سابقه خانوادگی و عوامل ژنتیکی نقش مهمی در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند. مطالعات ژنتیکی نشان داده است که برخی از گروه‌های نژادی خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت دارند.

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی با سابقه خانوادگی این بیماری بیشتر است. اگر یکی از والدین دیابت نوع ۲ داشته باشد، خطر ابتلای فرزند آن‌ها به دیابت در آینده ۴۰ درصد است و اگر هر دو والد فردی مبتلا به دیابت باشند، این خطر به ۷۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. خواهر و برادر مبتلایان به دیابت نوع ۲ نیز در مقایسه با جمعیت عمومی، در معرض خطر بیشتری هستند. همچنین هنگام مقایسه دوقلوهای همسان و غیر همسان باهم، اگر یکی از این خواهرها یا برادرها مبتلا به دیابت باشد، خطر ابتلای خواهر یا برادر دیگر در صورتی که دوقلوا همسان باشند بیشتر است.

ترادفیابی ژنوم انسان به محققان امکان داد تا به دنبال ژن‌هایی باشند که خطر بروز دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهند. مطالعات انجام شده روی خانواده‌هایی که چندین عضو مبتلا به دیابت نوع ۲ داشتند سبب شناسایی چندین ژن به عنوان عوامل بالقوه این بیماری شده است. اغلب این ژن‌ها با اختلال در ترشح انسولین، متابولیسم گلوکز و عملکرد سلول‌های بتا تولیدکننده انسولین در پانکراس ارتباط دارند.

به‌طور معمول برای دیابت نوع ۲ آزمایش ژنتیک انجام نمی‌شود و به‌طور کلی این آزمایش برای جمعیت عمومی توصیه نمی‌شود. در بیشتر موارد عارضه دیابت نوع ۲ به وسیله یک ژن ایجاد نمی‌شود، بلکه تحت تأثیر اثرات ترکیبی چندین ژن و عوامل محیطی قرار می‌گیرد. به همین دلیل دارا بودن تنها استعداد ژنتیکی برای ابتلا به دیابت، تضمین نمی‌کند که فرد حتماً به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شود؛ بلکه عوامل محیطی، مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی و چاقی، با عوامل ژنتیکی در تعامل هستند تا بر توسعه بیماری تأثیر بگذارند. فردی با استعداد ژنتیکی بالا می‌تواند با در پیش گرفتن سبک زندگی سالم و ایجاد تغییرات مثبت در رژیم غذایی و عادات ورزشی خود، خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد.

منابع:

Masharani U; Diabetes Demystified,
McGraw-Hill, doi: 10.1036/0071477950
nidck.nih.gov
healthline.com
mayoclinic.org
diabetesatlas.org
harvard.edu
nhs.uk
cdc.gov
who.int



آلوه‌ورا معجزه‌ای برای پوست

ژل تازه آلوه‌ورا چقدر ماندگاری دارد؟

همان‌طور که در مورد هر محصول تازه استخراج شده این‌گونه است، هر چه زودتر از آن استفاده کنید، بهتر است. با این حال، می‌توانید ژل آلوه‌ورای تازه را برای ۷ تا ۱۰ روز نگهداری کنید. آن را در ظرف دربسته در جای خنک نگهداری کنید و ظرف ۱۰ روز پس از استخراج، از آن استفاده کنید. حتی می‌توانید برای ماندگاری طولانی‌تر ژل را در قالب‌های یخ منجمد کنید، اما توصیه می‌کنیم ظرف ۱ تا ۲ هفته از آن استفاده کنید. البته بهتر است که برگ‌های آلوه‌ورا را خریداری کرده و درون کیسه‌ای در یخچال برای مدت بیشتری نگهداری کنید. هر بار مقداری از آن را برای استفاده جدا کرده و پس از شستشوی ملایم و پوست‌گیری، از ژل میان آن استفاده کنید.

عوارض آلوه‌ورا چیست؟

آلوه‌ورا محصولی است که می‌تواند پوست را تسکین دهد و به زیبایی آن کمک کند. با این حال در موارد بسیار نادر، ممکن است استفاده موضعی از این ماده، پوست را تحریک کند. این امر به خصوص در صورتی رخ می‌دهد که از قبل روی پوست سوختگی یا بریدگی وجود داشته باشید؛ بنابراین پیش از استفاده روی پوست، مقداری از آن را روی ساعدتان امتحان کنید.

همان‌طور که می‌دانید ژل آلوه‌ورا قابل خوردن هم هست. نکته مهم این است که در استفاده از ژل آلوه‌ورا نباید زیاده‌روی کرد، زیرا استفاده بیش از حد آن باعث از بین رفتن تعادل آب و الکترولیت‌های بدن می‌شود. توصیه شده روزانه بیشتر از یک قاشق از ژل آلوه‌ورا مصرف نکنید.

در شماره بعدی چند ماسک صورت با پایه آلوه‌ورا که برای درخشندگی پوست و رفع مشکلات پوستی مناسب هستند، خدمت شما معرفی خواهند شد.

آلوه‌ورا یا صبر زرد گیاهی است با برگ‌های گوشتی که ژل سفید و لزجی دارد. ژل آلوه‌ورا واقعاً ترکیبی شگفت‌انگیز است که برای زیبایی پوست مزایایی به همراه دارد. آلوه‌ورا اکسیری است که برای مشکلات مختلف پوست و مو، بهترین درمان طبیعی محسوب می‌شود. این ماده مرطوب‌کننده‌ای طبیعی و عالی برای پوست است و پوست تحریک شده را تسکین می‌دهد. آلوه‌ورا ماده‌ای مؤثر برای مبارزه با آکنه و علائم آکنه است. همچنین محل اسکارها و لکه‌ها را که تیره هستند، روشن می‌کند. اگر چشم‌های پف‌کرده یا حلقه‌های تیره دور چشم دارید، به شما کمک می‌کند تا این مشکلات را نیز برطرف کنید. آلوه‌ورا دارای خواص درمانی است، از این رو می‌تواند به‌طور گسترده‌ای برای التیام زخم‌ها استفاده شود. همچنین سلول‌های مرده پوست را از بین می‌برد، آفتاب‌سوختگی را درمان می‌کند و با علائم پیری مبارزه می‌کند.

آیا می‌توانید با آلوه‌ورا روی صورتتان بخوابید؟

بله قطعاً می‌توانید درحالی‌که آلوه‌ورا روی صورتتان است بخوابید. در واقع، گذاشتن آلوه‌ورا در طول شب روی صورت حداکثر فواید این اکسیر طبیعی را به شما می‌دهد. سلول‌های مرده پوست را لایه‌برداری می‌کند، پوست شما را روشن کرده و به خوبی آن را مرطوب می‌کند.

آیا آلوه‌ورا برای چین و چروک مفید است؟

بله ژل آلوه‌ورا با علائم پیری مبارزه می‌کند، بنابراین قطعاً می‌تواند به کاهش چین و چروک روی صورت شما کمک کند. آلوه‌ورا این کار را با تحریک تولید کلاژن روی پوست انجام می‌دهد. با این حال، صبور باشید، زیرا چند ماه طول می‌کشد تا نتایج قابل مشاهده باشد.



منابع:
sciencemuseum.org.uk- 14 October, 2018
ladbible.com

سایه سیاه فلج اطفال

قسمت دوم: هفتاد سال زندگی در ریه آهنی

دکتر مهدیه زکی خان



تنفس مصنوعی به نام «تهویه فشار منفی خارجی» عمل می‌کرد. واکسن فلج اطفال در سال ۱۹۵۵ به‌طور گسترده در دسترس قرار گرفت و میلیون‌ها نفر واکسینه شدند. با این حال سال‌ها پس از واکسیناسیون عمومی و ریشه‌کن شدن فلج اطفال، هنوز بیماران زیادی بودن که به علت فلج شدید عضلات قفسه سینه مجبور بودند برای تنفس و زنده ماندن همیشه از این دستگاه استفاده کنند. در این شماره به سرگذشت یکی از این افراد اشاره می‌شود.

سرگذشت مارتا لیلارد

یکی از کسانی که در دهه ۱۹۵۰ به شدت تحت تأثیر فلج اطفال قرار گرفت و تا به امروز نیز زنده و درگیر مشکلات جسمی اش است، مارتا لیلارد است. این زن که با افتادن در دام ویروس فلج اطفال، بیش از ۶۵ سال از عمرش از دستگاه ریه آهنی استفاده کرده،

در شماره قبل مجله ندای تندرستی در ارتباط با فلج اطفال، یکی از ترسناک‌ترین بیماری‌های جهان، صحبت شد. عفونتی فوق‌العاده جدی و تهدیدکننده زندگی کودکان که این روزها به لطف واکسیناسیون بسیار نادر است. سال‌ها مردم درگیر اپیدمی‌هایی از این بیماری در گوشه و کنار دنیا بودند، تا جایی که در اواخر دهه ۱۹۴۰، فلج اطفال سالانه به‌طور متوسط ۳۵ هزار نفر را در آمریکا ناتوان می‌کرد.

این بیماری عضلات را درگیر و فلج می‌کرد. در این شرایط برای بهبود بیمارانی که گرفتار ضعف عضلات دخیل در تنفس شده بودند از وسیله‌ای بنام ریه آهنی - نامی غیررسمی - استفاده شد. به عبارت دیگر، برای کمک به عملکرد ریه، بیماران را به‌گونه‌ای در این دستگاه قرار می‌دادند که سر بیماران از آن بیرون زده بود. این دستگاه با فشار دادن هوا به داخل ریه‌های بیماران، با روش

می‌گوید: «مثل زنده‌به‌گور شدن است».

در ۸ ژوئن ۱۹۵۳، مارتا پنجمین سالگرد تولد خود را در یک پارک تفریحی در اوکلاهامای آمریکا جشن گرفت؛ اما یک هفته بعد، وقتی با گلودرد و گردن سفت‌شده از خواب بیدار شد، زندگی او برای همیشه تغییر کرد.

خانواده‌اش او را به دلیل مشکوک بودن به فلج اطفال به بیمارستان بردند. متخصصان پزشکی ابتلای او را به فلج اطفال تأیید کردند. مارتا به مدت شش ماه را در بیمارستان گذراند، جایی که او را در یک مخزن فلزی غول‌پیکر - یک دستگاه تنفس مصنوعی یا همان ریه آهنی - قرار دادند تا به او کمک کند نفس بکشد. او هنوز آن روزهای وحشتناک اولیه را که در داخل یک ریه آهنی گیر کرده بود به یاد دارد. در واقع تا به امروز این پیرزن ۷۰ ساله یکی از آخرین بازماندگان فلج اطفال در جهان است که هنوز برای زنده ماندن به یک ریه آهنی وابسته است. مارتا هر شب در دستگاه می‌خوابد و در حالی که بسیاری از کسانی که زمانی فلج اطفال داشتند در نهایت دستگاه را کنار گذاشتند و به اشکال دیگری از دستگاه تنفس مصنوعی روی آوردند، او هرگز این کار را نکرد. او در یک مصاحبه رادیویی در سال ۲۰۲۱ گفت: «من تمام اشکال دستگاه‌های تنفس مصنوعی را امتحان کرده‌ام و ریه آهنی کارآمدترین، بهترین و راحت‌ترین راه است.»

این ماشین‌های قدیمی در حال حاضر بیشتر در موزه‌ها یافت می‌شوند تا در خانه‌های افراد. در دهه ۱۹۹۰، زمانی که ریه‌های آهنی در حال از مد افتادن بود، مارتا به بیمارستان‌ها و موزه‌هایی که احتمالاً وسایل قدیمی بیمارستانی را در انبار داشتند، زنگ زد؛ اما آن‌ها یا ریه‌های آهنی را دور انداخته بودند یا نمی‌خواستند ریه آهنی خود را به وی بدهند. او سرانجام یک ریه آهنی را از مردی در یوتای آمریکا خرید، دستگاهی که او هنوز از آن استفاده می‌کند.

این دستگاه‌ها دیگر توسط شرکت‌های بیمه پوشش داده نمی‌شوند و توسط تولیدکنندگان سرویس نمی‌شوند، بنابراین هر کسی که از دستگاه استفاده می‌کند، مسئولیت تعمیر و نگهداری آن را بر عهده دارد. تأمین قطعات مورد نیاز، مشکل اصلی مارتا در حال حاضر است. تسمه‌ها هر چند هفته یک بار، تخت خواب هر شش ماه یک بار و موتور هر ۱۲ سال یا بیشتر باید تعویض شوند. فوری‌ترین نیاز او یقه است. یقه‌ها در دستگاه اطراف گردن را مهر و موم می‌کنند، اما هر کدام فقط برای چند ماه دوام دارند. مارتا می‌گوید: «این اصلی‌ترین چیزی است که من با آن مشکل دارم، زیرا سعی می‌کنم دراز بکشم تا این یقه‌ها دوام بیشتری داشته باشند و هنگامی که شروع به خراب شدن می‌کنند، نفس کشیدن سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود، زیرا هوا بیشتر نشست می‌کند.»

مارتا همچنین تعریف کرد که وقتی طوفان یخ اوکلاهاما را درنوردید، او در ریه آهنی گیر کرده بود. متأسفانه ژنراتور اضطراری کار نکرد و او بدون محافظت از سرما در دستگاه رها شد. او در این شرایط نتوانست با اورژانس تماس بگیرد، زیرا دکل‌های مخابراتی کاملاً از کار افتاده بودند. او گفت: «مثل این است که تقریباً زنده‌به‌گور شده باشید، می‌دانید خیلی ترسناک است.»

وی ادامه داد: «من در تنفس مشکل داشتم و به یاد دارم که با صدای بلند به خودم گفتم «من نمی‌میرم». خوشبختانه، مارتا در نهایت توانست پس از مدتی با خدمات اورژانس تماس بگیرد و آن‌ها ژنراتور را دوباره روشن کردند.

در شماره بعدی نیز سرگذشت پال الکساندر خدمت شما ارائه می‌شود. او یکی دیگر از آخرین افرادی در جهان بود که تا آخر عمرش وابسته به ریه آهنی بود، ولی او توانست با تکیه بر اراده قوی خود، به دستاوردهای قابل توجهی دست یابد.



۹ خاصیت توت فرنگی دوست داشتنی

۳ کاهش کلسترول و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی

مطالعه‌ای نشان می‌دهد وقتی بزرگسالان چاق رژیم‌های غذایی خود را با مقادیر زیادی از توت فرنگی تکمیل می‌کنند، میزان کلسترول بد یعنی همان LDL کاهش می‌یابد. طبق گزارش‌ها، توت فرنگی حاوی مواد مغذی محافظت‌کننده قلب مانند ویتامین ث، فولات، پتاسیم (۲۲۰ میلی‌گرم در یک فنجان)، فلاونوئیدها و فیبرها (۲/۹ گرم در یک فنجان) هستند که نشان داده شده است این مواد نشانگرهای بیماری قلبی عروقی مانند میزان کلسترول و فشارخون را کاهش می‌دهند. برای مثال در مورد فیبر متخصصان می‌گویند از فواید مصرف فیبر این است که کلسترول را از بدن خارج می‌کند.

۴ مقابله با التهاب

طبق بررسی‌های انجام‌شده، خوردن منظم توت فرنگی ممکن است به کاهش خطر التهاب مزمن کمک کند. البته نباید در این مورد انتظار نتایج فوری داشت. متخصصان تغذیه می‌گویند که توت‌ها را طی چند ماه در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید و ببینید آیا پیشرفت به‌دست آمده است یا خیر. در حقیقت باید به بدنمان زمان دهیم. خواص ضدالتهابی توت فرنگی را با سایر مواد غذایی که ضدالتهاب هستند، نظیر غلات کامل، سبزیجات برگ‌دار و چربی‌های سالم ترکیب نمایید.

۵ کاهش خطر ابتلا به سرطان

توت فرنگی یکی از انواع غذایی است که با کاهش خطر ابتلا به سرطان همراه است. توت فرنگی سرشار از انواع

توت فرنگی میوه‌ای مغذی و خوشمزه است که قند و کالری کمی دارد و سرشار از آنتی‌اکسیدان است. در این مقاله به برخی از خواص این میوه دوست‌داشتنی پرداخته می‌شود:

۱ تقویت سیستم ایمنی بدن

توت فرنگی سرشار از ویتامین ث است. این ویتامین در محافظت از سیستم ایمنی سالم بدن نقش دارد. درحالی‌که بدن ما نمی‌تواند ویتامین ث تولید کند، ما می‌توانیم با خوردن غذاهایی مانند توت فرنگی آن را دریافت کنیم. خوردن یک فنجان توت فرنگی در روز ۱۰۰ درصد نیاز روزانه ما را برای آنتی‌اکسیدان برطرف می‌کند. از این میوه می‌توان هنگام بیماری برای افزایش میزان ویتامین ث استفاده نمود و آن را جایگزین مکمل‌ها کرد. همچنین توت فرنگی حاوی پلی‌فنول است. این ترکیب با خاصیت آنتی‌اکسیدانی ممکن است ما را در مقابل ویروس‌های آنفولانزا و حتی استرپتوکوک، اشرشیاکلی و سالمونلا محافظت کند. آنتی‌اکسیدان‌ها همان رنگ‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات هستند که در گوشت آن‌ها موجودند. خوردن آنتی‌اکسیدان‌ها سبب پاک‌سازی بدن می‌شود. آن‌ها به بدن ما رفته و رادیکال‌های آزاد که باعث بیماری می‌شوند را از بین می‌برند.

۲ کمک به کنترل وزن

مطالعه‌ای نشان داده است که توت فرنگی می‌تواند به جلوگیری از افزایش وزن بدن کمک کند. این میوه یکی از میوه‌هایی است که در صورت خوردن روزانه، به کاهش وزن کمک می‌کند. فلاونوئیدهای (نوعی مولکول گیاهی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی) موجود در توت فرنگی ممکن است به جلوگیری از افزایش وزن وابسته به سن کمک کنند.

۸ کمک به افزایش جذب فولات

اسیدفولیک (فولات) ماده مغذی مهمی است که در بسیاری از غذاها از جمله توت‌فرنگی وجود دارد. اسیدفولیک بدن را برای ساخت سلول‌های سالم جدید کمک می‌کند. بیشتر زنان در سنین باروری خود نیاز روزانه‌شان به این ماده مهم برآورده نمی‌شود. اسیدفولیک برای زنان باردار بسیار مهم است، زیرا به رشد کودک کمک می‌کند؛ اما برای تأمین میزان توصیه‌شده فولات در زنان باردار، باید مقادیر بسیاری از این میوه مصرف شود که عملاً مقدور نیست. بنابراین بارداران باید مکمل اسیدفولیک را مصرف کنند تا خطر ابتلا به نقایصی مانند اسپیدا بیفیدا در جنین پدید نیاید.

۹ برای بهره‌مندی از فواید توت‌فرنگی، نیاز به مصرف بیش‌ازحد نیست

توت‌فرنگی تازه، یخ‌زده و خشک، کالری کمی دارد (فقط ۲۷ کالری در نیم فنجان) و بیشتر تحقیقات نشان می‌دهند افراد برای بهره‌مندی از مزایای این میوه، تنها باید سه بار در هفته توت‌فرنگی بخورند (هر بار حدود ۸ توت‌فرنگی). متخصصان می‌گویند که خوردن روزانه نصف فنجان از انواع توت‌ها مفید خواهد بود. به علاوه می‌توان به ماست، سالاد یا اسموتی اضافه نمود. اگرچه متخصصان خوردن توت‌فرنگی تازه و ارگانیک را توصیه می‌کنند، اما در صورت عدم دسترسی می‌توان از نوع منجمد یا خشک آن استفاده نمود.

منبع:

thehealthy.com-12 May, 2021

آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین ث و فلاونوئیدهاست که به کاهش استرس اکسیداتیو در بدن، کاهش التهاب و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های خود ایمنی کمک می‌کنند. متخصصان می‌گویند فلاونوئیدهای موجود در توت‌فرنگی و سایر میوه‌ها و سبزیجات نه تنها به کاهش التهاب کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند سبب کاهش تکثیر سلولی مرتبط با سرطان نیز باشند.

۶ کاهش قند خون

انجمن دیابت آمریکا یادآور می‌شود که توت‌فرنگی و سایر انواع توت‌ها سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرهای غذایی هستند. این بدان معنی است که این مواد برای سلامت کلی بدن مفیدند و ممکن است از بیماری‌ها جلوگیری کنند. خوردن چند توت‌فرنگی در زمان غذا ممکن است استرس اکسیداتیو، التهاب و پاسخ انسولین را پس از غذا کاهش دهند.

هنگامی که رادیکال‌های آزاد در بدن ایجاد می‌شوند، می‌توانند استرس اکسیداتیو ایجاد کنند که سلول‌های سالم را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

۷ مفید برای چشم

بسیاری از تحقیقات در مورد سلامت چشم بر تأثیر ویتامین آ متمرکز شده‌اند، طبق گزارش انجمن چشم آمریکا، ویتامین ث (که در توت‌فرنگی یافت می‌شود) نیز خطر ابتلا به آب‌مروارید را کاهش می‌دهد.



فواید ویتامین ب۶ برای سلامت

مصرف مقادیر کافی ویتامین ب۶ برای سلامت بدن مهم است و می‌تواند از بیماری‌های مزمن پیشگیری و یا به درمان آن‌ها کمک کند. اثر رسمی این ویتامین از منابع غذایی غنی از این ویتامین رخ نمی‌دهد؛ ولی مقدار زیاد ب۶ از طریق مصرف مکمل‌ها می‌تواند باعث آسیب به اعصاب و اندام‌ها شود. مصرف بیش از ۱۰۰۰ میلی‌گرم مکمل ب۶ در روز ممکن است باعث آسیب عصبی و درد یا بی‌حسی در دست‌ها یا پاها شود. برخی از این عوارض جانبی حتی پس از ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم ب۶ در روز نیز ثبت شده است. مقدار فعلی توصیه شده روزانه برای این ویتامین ۱/۳ الی ۱/۷ میلی‌گرم برای بزرگسالان بالای ۱۹ سال است. بیشتر بزرگسالان سالم می‌توانند این مقدار را از طریق یک رژیم غذایی متعادل شامل غذاهای غنی از ویتامین ب۶ مانند بوقلمون، نخود، ماهی تن، سالمون، سیب‌زمینی و موز به دست آورند. البته در بررسی نقش ویتامین ب۶ بر سندرم پیش از قاعدگی، تهوع صبحگاهی و بیماری قلبی، مقادیر ۳۰ تا ۲۵۰ میلی‌گرم در روز استفاده شده است که این مقادیر به‌طور قابل توجهی بالاتر از نیاز روزانه توصیه شده است. در برخی تحقیقات نیز این ویتامین با سایر ویتامین‌های گروه ب ترکیب می‌شود. اگر علاقه‌مند به مصرف طولانی‌مدت مکمل ب۶ هستید، می‌توانید با پزشک خود در مورد ایمن بودن آن با شرایط شما و مقدار مناسب مصرف آن مشورت کنید. در ادامه به برخی مزایای این ویتامین اشاره شده است.

ویتامین ب۶ (B۶) یا پیریدوکسین، یک ویتامین محلول در آب است که بدن برای چندین عملکرد، از جمله حفظ سلامت مغز و بهبود خلق و خو به آن نیاز دارد. این ویتامین برای سوخت و ساز پروتئین، چربی و کربوهیدرات و نیز ایجاد گلبول‌های قرمز و انتقال دهنده‌های عصبی مهم است. بدن نمی‌تواند ویتامین ب۶ تولید کند، بنابراین باید آن را از غذاها یا مکمل‌ها دریافت کرد.

بیشتر مردم از طریق رژیم غذایی ویتامین ب۶ کافی دریافت می‌کنند، اما برخی ممکن است در معرض خطر کمبود این ویتامین باشند.

در این مقاله ۹ مزیت ویتامین ب۶ برای حفظ سلامت آمده است. این موارد توسط مطالعات علمی تأیید شده‌اند. در این مطالعات تمرکز، بیشتر بر تأثیر مکمل ب۶ بر سلامت بوده است.

بالین حال، چون کمبود ویتامین ب ۶ در بیشتر بزرگسالان سالم نادر است، تحقیقات محدودی در ارتباط با استفاده از ب ۶ برای درمان کم خونی وجود دارد.

۱۴- ب ۶ ممکن است در درمان علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) مفید باشد

ویتامین ب ۶ برای درمان علائم سندرم پیش از قاعدگی یا PMS، از جمله اضطراب، افسردگی و تحریک پذیری استفاده می شود.

محققان گمان می کنند که به دلیل نقش ب ۶ در ایجاد انتقال دهنده های عصبی که خلق و خو را تنظیم می کنند، این ویتامین به علائم عاطفی مرتبط با سندرم پیش از قاعدگی کمک می کند. یک مطالعه سه ماهه بر روی بیش از ۶۰ زن قبل از یائسگی نشان داد که مصرف ۵۰ میلی گرم ویتامین ب ۶ بروز علائم افسردگی، تحریک پذیری و خستگی (علائم عاطفی سندرم پیش از قاعدگی) را تا ۶۹ درصد بهبود می بخشد.

مطالعه کوچک دیگری نشان داد که ۵۰ میلی گرم ویتامین ب ۶ همراه با ۲۰۰ میلی گرم منیزیم در روز به طور قابل توجهی علائم سندرم پیش از قاعدگی، از جمله نوسانات خلقی، تحریک پذیری و اضطراب را در طول یک دوره قاعدگی کاهش می دهد.

در حالی که این نتایج امیدوارکننده هستند، اما باید توجه داشت این تحقیقات در جمعیت کوچکی انجام شده و نیز مدت زمان بررسی افراد کوتاه بوده است؛ بنابراین هنوز لازم است که در ارتباط با ایمنی و اثربخشی ویتامین ب ۶ در بهبود علائم سندرم پیش از قاعدگی تحقیقات بیشتری انجام شود.

۱۵- این ویتامین می تواند به درمان حالت تهوع در دوران بارداری کمک کند

ویتامین ب ۶ چندین دهه است که برای درمان تهوع و استفراغ در دوران بارداری استفاده می شود. محققان کاملاً مطمئن نیستند که چرا ویتامین ب ۶ به تهوع صبحگاهی کمک می کند، اما ممکن است به این دلیل باشد که ب ۶ نقش های حیاتی متعددی دارد که به بارداری سالم کمک می کند.

یک مطالعه بر روی ۳۴۲ زن در ۱۷ هفته اول بارداری نشان داد که مصرف روزانه ۳۰ میلی گرم مکمل ویتامین ب ۶ به طور قابل توجهی احساس تهوع را پس از پنج روز درمان در مقایسه با دارونما کاهش می دهد.

مطالعه دیگری تأثیر زنجبیل و ویتامین ب ۶ را در کاهش تهوع و استفراغ در ۱۲۶ زن باردار مقایسه کرد. نتایج نشان داد که مصرف ۷۵ میلی گرم ب ۶ در هر روز، علائم تهوع و استفراغ را تا ۳۱ درصد پس از چهار روز مصرف کاهش داد.

این مطالعات نشان می دهند که ویتامین ب ۶ در درمان تهوع صبحگاهی حتی در مدت زمان کمتر از یک هفته مؤثر است.

۱- ویتامین ب ۶ می تواند خلق و خو را بهبود بخشد و علائم افسردگی را کاهش دهد

ویتامین ب ۶ نقش مهمی در تنظیم خلق و خو دارد، زیرا این ویتامین برای ایجاد انتقال دهنده های عصبی که احساسات را تنظیم می کنند، از جمله سروتونین، دوپامین و گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) ضروری است.

همچنین ویتامین ب ۶ می تواند در کاهش میزان بالای اسید آمینه هموسیستئین در خون نقش داشته باشد. مقادیر بالای این اسید آمینه در خون با افسردگی و سایر مشکلات روان پزشکی مرتبط است.

چندین مطالعه نشان داده که علائم افسردگی با مصرف کم ویتامین ب ۶ و مقادیر کم آن در خون، به ویژه در افراد مسن که در معرض خطر کمبود ویتامین های ب هستند، مرتبط است. به طوری که در یک مطالعه روی ۲۵۰ فرد مسن نشان داده شد که کمبود ویتامین ب ۶ در خون، احتمال افسردگی را دو برابر می کند. البته هنوز شواهد علمی نشان نداده اند که استفاده از ویتامین ب ۶ برای پیشگیری یا درمان قطعی افسردگی مؤثر است. با این وجود در یک مطالعه دو ساله روی حدود ۳۰۰ مرد مسن که در ابتدا افسردگی نداشتند، نشان داده شد احتمال بروز علائم افسردگی در کسانی که مکمل های حاوی ب ۶، فولات (ب ۹) و ب ۱۲ مصرف می کردند در مقایسه با گروه دارونما کمتر بود.

۲- ب ۶ ممکن است سلامت مغز را ارتقا داده و خطر آلزایمر را کاهش دهد

برخی تحقیقات حاکی از آن است که ویتامین ب ۶ در بهبود عملکرد مغز و پیشگیری از بیماری آلزایمر نقش دارد، البته برخی تحقیقات دیگر این امر را نشان نداده اند. ب ۶ ممکن است با کاهش میزان هموسیستئین نیز از کاهش عملکرد مغز جلوگیری کند؛ با این حال، مطالعات اثربخشی آن را در بهبود سلامت مغز ثابت نکرده اند. برای درک بهتر نقش این ویتامین در بهبود سلامت مغز به تحقیقات بیشتری نیاز است.

۳- این ویتامین می تواند با کمک به تولید هموگلوبین از کم خونی پیشگیری یا آن را درمان کند

به دلیل نقشی که ب ۶ در تولید هموگلوبین دارد، این ویتامین می تواند در پیشگیری یا درمان کم خونی ناشی از کمبود هموگلوبین مفید باشد.

هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن را به سلول های بدن می رساند. وقتی هموگلوبین پایین باشد، سلول های بدن اکسیژن کافی دریافت نمی کنند. در نتیجه ممکن است فرد دچار کم خونی شده و احساس ضعف یا خستگی کند. مطالعات نشان داده کم خونی، به ویژه در زنان باردار و زنان در سنین باروری، ناشی از میزان کم ویتامین ب ۶ است.

۶- ویتامین ب ۶ از گرفتگی عروق جلوگیری کرده و خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد

ویتامین ب ۶ می‌تواند از گرفتگی عروق جلوگیری کرده و خطر بیماری قلبی را به حداقل برساند. تحقیقات نشان می‌دهد که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در افرادی که میزان ویتامین ب ۶ خون آن‌ها پایین است، در مقایسه با افرادی که میزان ویتامین ب ۶ آن‌ها بالاتر است، تقریباً دو برابر است. این امر احتمالاً به دلیل نقش ب ۶ در کاهش میزان هموسیستئین بالای خون است. هموسیستئین بالا منجر به باریک شدن شریان‌ها می‌شود و در روند چندین بیماری از جمله بیماری قلبی دخیل است.

مطالعه‌ای نشان داد که موش‌های دارای کمبود ویتامین ب ۶، میزان کلسترول خون بالاتری از موش‌هایی داشتند که میزان ب ۶ در بدن آن‌ها کافی بود. در عروق موش‌های دارای کمبود ب ۶، ضایعاتی ناشی از مقادیر بالای هموسیستئین ایجاد شد که سبب انسداد شریان‌ها می‌شود. تحقیقات روی انسان‌ها نیز اثر مفید ب ۶ را در پیشگیری از بیماری قلبی نشان می‌دهد.

۷- ب ۶ به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند

دریافت کافی ویتامین ب ۶ می‌تواند خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد. دلیل اینکه چرا ب ۶ می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند، نامشخص است؛ اما محققان گمان می‌کنند که به توانایی این ویتامین در مبارزه با التهاب مرتبط است. التهاب می‌تواند در سرطان و سایر بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد.

بررسی ۱۲ مطالعه نشان داد خطر سرطان روده بزرگ در افرادی که رژیم غذایی کافی و میزان کافی ب ۶ مصرف کرده بودند، کمتر بود. خطر ابتلا به این نوع سرطان در افرادی که دارای بالاترین میزان ب ۶ در خون بودند، تقریباً ۵۰ درصد کمتر بود.

تحقیقات در مورد ویتامین ب ۶ و سرطان سینه نیز نشان می‌دهد که بین میزان کافی ب ۶ در خون و کاهش خطر ابتلا به این بیماری، به‌ویژه در زنان یائسه، ارتباط وجود دارد. با این حال، سایر مطالعات هیچ ارتباطی بین میزان ویتامین ب ۶ و خطر ابتلا به سرطان پیدا نکردند.

برای ارزیابی نقش دقیق ویتامین ب ۶ در پیشگیری از سرطان، باید تحقیقات بیشتری شامل کارآزمایی‌های بالینی انجام شود.

۸- ویتامین ب ۶ می‌تواند سلامت چشم را ارتقا دهد و از بیماری چشم جلوگیری کند

ویتامین ب ۶ ممکن است در پیشگیری از بیماری‌های چشمی نقش داشته باشد. این امر به‌ویژه در نوعی نابینایی به نام تباهی لکه زرد وابسته به سن (AMD) بارز است. این بیماری در افراد مسن رخ می‌دهد. مطالعات دلیل این امر را با میزان زیاد

هموسیستئین در گردش خون مرتبط می‌دانند. از آنجایی که ویتامین ب ۶ به کاهش میزان هموسیستئین در خون کمک می‌کند، دریافت ب ۶ کافی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد.

یک مطالعه هفت ساله بر روی بیش از ۵ هزار و ۴۰۰ نفر خانم متخصص بهداشت، نشان داد که مصرف روزانه مکمل ویتامین ب ۶، ب ۱۲ و اسید فولیک (ب ۹) به‌طور قابل توجهی خطر تباهی لکه زرد وابسته به سن را ۳۵ تا ۴۰ درصد در مقایسه با دارونما کاهش می‌دهد. البته تشخیص اینکه آیا ب ۶ به‌تنهایی مزایای مشابهی را ارائه می‌دهد دشوار است.

همچنین تحقیقات، میزان کم ویتامین ب ۶ خون را با بیماری‌های چشمی که عروق متصل به شبکیه را مسدود می‌کنند، مرتبط دانسته‌اند. یک مطالعه بالینی روی بیش از ۵۰۰ نفر نشان داد که مقادیر کم ب ۶ در خون به‌طور قابل توجهی با اختلالات شبکیه مرتبط است. با این حال، لازم است تا تحقیقات بیشتری در ارتباط با نقش این ویتامین در پیشگیری از بیماری‌های شبکیه چشم انجام شود.

۹- ویتامین ب ۶ می‌تواند التهاب مرتبط با آرتریت روماتوئید را درمان کند

ویتامین ب ۶ ممکن است به کاهش علائم مرتبط با آرتریت روماتوئید کمک کند. التهاب زیاد در بدن ناشی از آرتریت روماتوئید ممکن است سبب کاهش مقادیر ویتامین ب ۶ شود. با این حال، مشخص نیست که آیا مکمل ب ۶ باعث کاهش التهاب در افراد مبتلا به این بیماری می‌شود یا خیر.

یک مطالعه ۳۰ روزه روی ۳۶ بزرگسال مبتلا به آرتریت روماتوئید نشان داد که مصرف روزانه ۵۰ میلی‌گرم ویتامین ب ۶ مقادیر پایین ب ۶ خون این افراد را اصلاح می‌کند، اما تولید مولکول‌های التهابی در بدن را کاهش نمی‌دهد.

از سوی دیگر، مطالعه‌ای روی ۴۳ فرد بزرگسال مبتلا به روماتیسم مفصلی که روزانه ۵ میلی‌گرم اسید فولیک به‌تنهایی یا ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین ب ۶ با ۵ میلی‌گرم اسید فولیک مصرف کردند، نشان داد که افرادی که ب ۶ دریافت کردند، پس از ۱۲ هفته به میزان قابل توجهی مقادیر مولکول‌های پیش‌التهابی کمتری داشتند.

نتایج متناقض این مطالعات ممکن است به دلیل تفاوت در مقادیر ویتامین ب ۶ و طول مطالعه باشد. در حالی که به نظر می‌رسد مقادیر بالای مکمل‌های ویتامین ب ۶ ممکن است در طول زمان فواید ضدالتهابی را برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید ایجاد کند، هنوز باید تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود.

جوان سازی ترکیبی پوست

یک دور میکرونییدلینگ و سپس یک جلسه کوتاه بادکش قرار گرفتند. بادکش شامل اعمال فشار منفی ملایم (مکش) بر روی پوست تحت درمان بود. سایر حیوانات سه سری درمان با میکرونییدلینگ به تنهایی یا سه سری میکرونییدلینگ به همراه بادکش انجام دادند. هدف از این روش ها، به تنهایی یا به صورت ترکیبی، تحریک التهاب و خون رسانی بود. پس از چهار هفته بهبودی، دانشمندان تغییرات پوستی در سطح سلولی را در موش هایی که به تنهایی تحت میکرونییدلینگ قرار داشتند با موش های دریافت کننده میکرونییدلینگ به همراه بادکش مقایسه کردند.

افزایش ضخامت پوست و مقدار کلاژن

نتایج، نشان دهنده بهبودی قابل توجهی در ضخامت پوست بود. ضخامت لایه بیرونی پوست (اپیدرم)، از حدود ۲۴ میکرومتر با یک جلسه میکرونییدلینگ به ۴۲ میکرومتر با میکرونییدلینگ به همراه بادکش افزایش یافت. همچنین بادکش سبب ضخامت درم، لایه پوست زیر اپیدرم، همراه بود. به علاوه سه جلسه درمان سبب افزایش بیشتری در ضخامت پوست در مقایسه با یک جلسه درمان نشد. مطالعات بافتی نشان داد، میکرونییدلینگ منجر به افزایش بیشتر سطح کلاژن نوع ۱ در پوست شد. به گفته محققان، با میکرونییدلینگ نسبت کلاژن نوع ۱ به نوع ۳ نیز افزایش یافت. درصد بالایی از کلاژن نوع ۱ مشخصه پوست جوان است. درصد کلاژن نوع ۱ و ۳ با افزودن بادکش به میکرونییدلینگ تأثیر معنی داری نداشت. بنابراین به نظر می رسد ترکیبی از میکرونییدلینگ و بادکش می تواند روش مفیدی برای جوان سازی پوست صورت باشد. گروه تحقیقی فوق نتیجه گرفتند که مزایای اضافی فشار منفی حاصل از بادکش با میکرونییدلینگ ممکن است یک روش آسان و عملی با اثرات هم افزایی باشد.

مطالعه ای تجربی نشان می دهد، ترکیبی از روش نوظهور میکرونییدلینگ به همراه روش سنتی حجامت می تواند اثر هم افزایی در جوان سازی پوست داشته باشد.

میکرونییدلینگ برای القای کلاژن سازی انجام می شود. حجامت نیز روشی سنتی است که طی سالیان طولانی به منظور بهبود گردش خون و دفع سموم برای کل بدن استفاده شده است. سرپرست این گروه تحقیقی از ترکیب می گوید: «بادکش درمانی را می توان به درمان میکرونییدلینگ اضافه و برای افزایش اثرات مطلوب بر روی پوست استفاده کرد. این ترکیب می تواند روشی آسان و مؤثر در بهبود کیفیت پوست باشد.»

بررسی اثرات سلولی میکرونییدلینگ و حجامت

میکرونییدلینگ روشی غیرجراحی است که برای بازسازی پوست و ترمیم جای زخم استفاده می شود. در این روش از سوزن ها برای ایجاد کانال های ریز در پوست با هدف القای کلاژن و سایر عوامل ترمیمی استفاده می شود. محققان گفتند: «مطالعات بسیاری نشان داده که میکرونییدلینگ فواید قابل توجهی برای بازسازی پوست و التیام جای زخم دارد.» به علاوه حجامت یکی از روش های قدیمی در طب سنتی است که اثرات مفیدی روی پوست دارد. به گفته آن ها: «این اثرات مشابه درمان زخم با فشار منفی است که معمولاً در جراحی پلاستیک استفاده می شود». در درمان زخم با فشار منفی مایعات و عفونت از زخم بیرون کشیده می شود تا زخم بهبود یابد. گروه تحقیقاتی فوق مطالعه ای تجربی را برای بررسی اثرات افزودن بادکش درمانی به میکرونییدلینگ طراحی کردند. در این مطالعه، محققان یک دور میکرونییدلینگ را روی پوست موش های بیهوش انجام دادند. یک گروه از حیوانات به تنهایی تحت یک دور میکرونییدلینگ قرار گرفتند، در حالی که گروه دیگر تحت

منبع:
Plastic & Reconstructive Surgery (2023),
doi:10.1097/PRS.00000000000010134



حمام خون و پروتئین

نوشته‌ای طنز از جابر حسین زاده



منبع:
bighanoonline.ir

اسم دستگاه‌ها و تمرین‌ها را که مربی نوشته بود، توی دفترچه‌ام یاد بگیرم. زیر بغل سیم‌کش از جلو که بیشتر شبیه فحشی خلاقانه است؛ یا بعضی‌هایشان که شبیه اسم سرخ‌پوست‌های فیلم‌های هالیوودی هستند؛ نشر از جانب، سیم‌کش پشت بدن. داداشی داشت همچنان عرق‌ریزان و عربده‌کشان و پراسترس از دستگاهی می‌دوید به سمت دستگاه دیگر. انگار خدایان باستانی محکومش کرده باشند به انجام اعمالی سخت و بیهوده.

گشت کوتاه‌م دور باشگاه تمام شد و باز رسیدم بالای سرش که این بار داشت بالاسینه می‌زد و هر چه رگ قابل دیدن داشت در حال انفجار بودند. گفت: «کمک بده» فکر کردم باید خلاصش کنم از این وضعیت. وسط هالتر را گرفتم و کشیدم بالا که دادش درآمد: «چیکار می‌کنی؟ کمک بده». یکی دیگر از داداشی‌ها دوید و آمد کمک، من هم با صورتی خجالت‌زده رفتم آن طرف باشگاه پیش دمبل‌های رنگی و بادکنک‌های بزرگ که مال سانس خانم‌ها بود. ایستادم رو به آینه و میله هالتر کوتاه را با دو وزنه پنج کیلویی سنگین کردم. سه تا ۱۰ تا باید جلو بازو می‌زد. فرمول پیچیده محاسبه تعداد وزنه زدن‌ها را فقط خود مربی می‌دانست.

نگاه می‌کرد به بازوها و شکم و ساعدت، بعد می‌گفت چهارتا هشت‌تا، یا سه‌تا ۱۲ تا. کار هر کسی نیست بفهمد چندتا چندتا باید بزند. یک وقت می‌بینی آدم را غرور بی‌جایی فرامی‌گیرد و می‌رود زبانم لال دو تا پنج‌تا می‌زند و فاجعه‌ای به بار می‌آید آن سرش ناپیدا. رو به آینه دو تا از ست‌های ۱۰ تاییم را زده بودم و وسط‌های ست آخر دیدم دیگر نمی‌کشم.

دست‌هام می‌لرزیدند زیر فشار وزنه. هر کاری کردم نمی‌توانستم بالا بکشمش. خواستم حرکت را ببچانم و بروم یک لیوان آب کرفس-هویج بزنم که دیدم داداشی سوپردار ظاهر شد پشت سرم. «آماشالا پهلون. بزن آباریکلا». مگر می‌شد روی داداشی را زمین انداخت؟ هالتر را کشیدم بالا و قوس شدیدی دادم به کمرم و همان جا ماندم. وزنه‌ها یکی یکی افتادند زمین و کمتر از یک ساعت بعد توی بیمارستان تخصصی ارتوپدی بودم در حال پیچیدن به خودم. غضروف‌های دیسک کمرم زده بودند بیرون. دو تا از سه‌تا یا چهارتا از هشت‌تا.

واقعیت این است که من همیشه منتظر بودم توی باشگاه بدن‌سازی، ملت با دمبل و میله و بازوهای دم‌کرده بیفتند به جان هم و توی آن زیرزمین‌نمور، حمام خون و پروتئین راه بیندازند. حداقل من یکی را که باید می‌گرفتند لت و پارمی‌کردند و بدن نیمه‌جانم را با نوک پا قل می‌دادند بروم زیر میز پرس سینه تا دیگر توی دست و پا نباشم. جلسه اولم بود و شروع کردم رو به آینه دست و پا و کمرم را گرم کنم و وقتی داشتم نرمش محبوبم یعنی گذاشتن دست‌ها دو طرف کمر و چرخاندنش را انجام می‌دادم، مربی آمد زد روی شانهم.

«ایروبیگ کار می‌کردی قبلاً؟ واسه چی قرمیدی؟» با هدایت مربی بعد از گرم کردن، رفتم سراغ تمرین‌هایم. وزنه یکی از دستگاه‌ها را گذاشتم روی ۱۰ کیلو و وسط‌های تقلای جان فرسایم بودم که یکی از داداشی‌ها با صورتی برافروخته دوید طرفم و فریاد کشید: «پاشو داداش سوپر دارم!» این قدیمی‌های باشگاه هم خوب می‌دانند که ۹۰ درصد جلسه اولی‌ها کارشان به جلسه ششم و هفتم نمی‌کشد، برای همین با بعضی‌هایمان مثل بچه‌هایی رفتار می‌کنند که آمده‌اند وسط دست و پای عروس و داماد و دارند خودشان را خارج از ریتم موزیک تکان‌تکان می‌دهند و منتظرند یکی با پشت دست بزند توی دهانشان و پرتشان کند بیرون. توی چشم‌های داداشی می‌دیدم که با آن رگ‌های ورم‌کرده پیشانی و ضربان بالا دلش می‌خواهد گوش‌هایم را بگیرد و پرت کند توی آینه. با حس کردن نفس‌های گرمش، هول شدم و دسته را رها کردم و پریدم بالا. شوخی نبود، داداشی سوپر داشت. برای منی که در پراسترس‌ترین حالت، ممکن بود جیش داشته باشم، کشف وحشت‌اینکه یک نفر سوپر دارد و من مثل نخاله‌ای بی‌مصرف دارم زحماتش را بی‌اثر می‌کنم، ترسی انداخت به جانم که دلم می‌خواست زیرزمین دهان باز کند و من و سیم‌کش دوتایی برویم تویش و ناپدید شوم.

بعد از اینکه بلند شدم داداشی وزنه‌ها را دید و نگاهی انداخت به قد و هیكل من که با ۱۰۰ کیلو وزن و ۱۸۰ سانتی متر قد داشتم با وزنه ۱۰ کیلویی کار می‌کردم. معلوم بود توی دلش فحشی چیزی نثارم کرد و با استرس مشغول شد به تنظیم کردن وزنه‌ها روی ۷۰ کیلو. من هم رفتم گشتی زدم توی باشگاه و سعی کردم یک بار دیگر

ورزش برای چربی سوزی در چه زمانی بهتر است؟

ورزش صبحگاهی احتمالاً اثرات بهتری برای سلامت ما به همراه دارد

به نظر می‌رسد فعالیت بدنی در زمان مناسب روز بتواند متابولیسم چربی را دست‌کم در موش‌ها افزایش دهد. مطالعه جدیدی نشان می‌دهد متابولیسم موش‌هایی که در اوایل روز ورزش کردند، نسبت به موش‌هایی که در زمان‌های مربوط به استراحت ورزش کردند، افزایش بیشتری داشت.

فعالیت بدنی در زمان‌های مختلف روز می‌تواند به شیوه‌های مختلف بر بدن تأثیر بگذارد، زیرا فرآیندهای زیستی به چرخه شبانه‌روزی سلول‌ها بستگی دارد. محققان مؤسسه کارولینسکای سوئد و دانشگاه کپنهاگ دانمارک برای تعیین اثر زمانی از روز که ورزش در آن انجام می‌شود بر چربی سوزی، بافت چربی موش‌ها را پس از یک جلسه تمرین با شدت بالا که در دو زمان از روز انجام شد، مطالعه کردند. مرحله فعال اولیه و مرحله استراحت اولیه (در مورد فعالیت انسان به ترتیب مربوط به اواخر صبح و اواخر عصر می‌شود). محققان نشانگرهای مختلفی را برای متابولیسم چربی مدنظر قرار دادند و بررسی کردند که کدام ژن پس از ورزش در بافت چربی فعال است.

محققان دریافتند که فعالیت بدنی در فاز فعال اولیه (ورزش صبحگاهی) بیان ژن‌های دخیل در تجزیه بافت چربی، تولید گرما و فعالیت میتوکندری در بافت چربی را افزایش می‌دهد که نشان‌دهنده میزان متابولیسم بالاتر است. این اثرات تنها در موش‌هایی مشاهده شد که در اوایل فاز فعال ورزش می‌کردند و مستقل از مصرف غذا بودند.

پروفسور جولین، محقق سوئدی این فعالیت علمی، می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد که ورزش در اواخر صبح می‌تواند از نظر افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی مؤثرتر از ورزش در اواخر عصر باشد و اگر این‌طور باشد، [این یافته] می‌تواند برای افرادی که اضافه‌وزن دارند، مفید باشد.»

موش‌ها و انسان‌ها در بسیاری از عملکردهای مهم فیزیولوژیکی اساسی مشترک هستند. به علاوه موش‌ها یک مدل کاملاً پذیرفته‌شده برای بررسی‌های فیزیولوژیکی و متابولیسم انسان هستند. با این حال، تفاوت‌های مهمی نیز وجود دارد، مانند اینکه موش‌ها در شب فعال هستند.

محقق دیگری می‌گوید: «به نظر می‌رسد زمان بندی مناسب برای انجام ورزش، برای تعادل انرژی بدن و افزودن بر فواید سلامتی ورزش مهم است، اما مطالعات بیشتری لازم است تا نتیجه‌گیری قابل اعتمادی در مورد ارتباط یافته‌های ما با انسان‌ها انجام شود.»

منبع:

Proceedings of the National (2023),
doi: 10.1073/pnas.2218510120



کاهش خطر زوال عقل در کم‌شنوایان با استفاده از سمعک

مرگ برای وی تشخیص زوال عقل داده شده بود یا خیر. میانگین سنی افراد شرکت‌کننده در این مطالعه ۵۶ سال بود و ۵۴ درصد آن‌ها زن بودند. از هر ۴ نفر ۱ نفر گزارش کرده بودند که دچار کم‌شنوایی هستند، اما از این تعداد افراد کم‌شنوا تنها ۱۲ درصد از سمعک استفاده می‌کردند.

تأثیر مثبت استفاده از سمعک خطر ابتلا به هر نوع زوال عقل، از جمله بیماری آلزایمر را که شایع‌ترین نوع است، کاهش می‌دهد. تنها در آمریکا تخمین زده می‌شود که نزدیک به ۶ میلیون نفر به زوال عقل مبتلا هستند. زوال عقل یک اصطلاح کلی است برای اختلال در توانایی به خاطر سپردن، فکر کردن یا تصمیم‌گیری به‌صورتی که در فعالیت‌های روزانه اختلال ایجاد کند.

سال گذشته، سازمان غذا و داروی آمریکا شروع به فروش سمعک‌ها به‌صورت آنلاین و بدون نسخه کرد. این سازمان اعلام کرد که هدفش مقرون به‌صرفه کردن سمعک‌ها است تا حدود ۳۰ میلیون بزرگ‌سالی که می‌توانند از سمعک استفاده کنند، از این وسیله استفاده کنند.

محققان این یافته جدید را «قانع‌کننده» نامیدند. آن‌ها افزودند که باید در جامعه برای تشخیص کم‌شنوایی و نیز قابل قبول بودن و استفاده از سمعک، آگاهی‌ها را افزود. این یافته در ژورنال معتبر *The Lancet Public Health* منتشر شده است.

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد استفاده از سمعک برای بزرگسالان مبتلا به کم‌شنوایی می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۴۲ درصد کاهش دهد.

کارشناسان امیدوارند این یافته‌ها بتواند افراد بیشتری را که نیاز به سمعک دارند، متقاعد کند تا از سمعک استفاده کنند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که کم‌شنوایی دارند و از سمعک استفاده نمی‌کنند، در مجموع ۱/۷ درصد در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند. با استفاده از سمعک، آن‌ها می‌توانند این خطر را به اندازه افراد فاقد کم‌شنوایی، یعنی ۱/۲ درصد کاهش دهند.

محقق این پژوهش گفت که شواهد نشان می‌دهد کاهش شنوایی ممکن است تأثیرگذارترین عامل خطر زوال عقل در اواسط زندگی باشد که قابل اصلاح است. تا پیش از این اثربخشی استفاده از سمعک در کاهش خطر زوال عقل در دنیای واقعی نامشخص بود. محققان افزودند: «مطالعه ما بهترین شواهد تا به امروز را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد سمعک می‌تواند یک درمان کم‌تهاجمی و مقرون به‌صرفه برای کاهش اثر کم‌شنوایی بر زوال عقل باشد.»

برای انجام این مطالعه گسترده، محققان داده‌های بیش از ۴۰۰ هزار فرد انگلیسی را تجزیه و تحلیل کردند. این افراد، خود گزارش داده بودند که کم‌شنوایی دارند یا ندارند. سپس محققان داده‌های مربوط به حدود ۱۲ سال پیگیری هریک از افراد فوق را بررسی کردند تا ببینند آیا فردی با توجه به سوابق بیمارستانی یا

منبع:

The Lancet Public Health (2023), doi: doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00048-8



@tandorostimag

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پرربار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲



www.tandorostimag.com



info@tandorostimag.com



instagram: @tandorostimag